

Все об обычном

МОЛОКЕ

Известно ли Вам, что молоко – важнейший поставщик кальция? Что без него немыслима ни одна диета? Что молоком можно умываться, а сывороткой – мыть волосы? Что им можно даже заклеивать окна на зиму? И даже приготовить массу не только полезных, но и вкусных блюд?

Annotation

Молоко... Такой привычный продукт, подумаете Вы. В любом магазине этого молока — несколько десятков видов... Но все ли Вы о нем знаете? Например, известно ли Вам, что молоко — важнейший поставщик кальция? Что без него немыслима ни одна диета? Что молоком можно умываться, а сывороткой — мыть волосы? Что им можно даже клеивать окна на зиму? И даже приготовить массу не только полезных, но и вкусных блюд?

Вы этого не знали? Тогда книга «Все об обычном молоке» — настоящая находка для Вас. Мы уверены, что она не запылится на Вашей книжной полке.

- [Иван Дубровин](#)
 - [I. ВСТУПЛЕНИЕ](#)
 - [II. ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ \(ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ\)](#)
 - [КАК СОХРАНИТЬ МОЛОКО СВЕЖИМ](#)
 - [О ПОЛЬЗЕ МОЛОКА](#)
 - [КАК ПРИГОТОВИТЬ ПРОСТОКВАШУ](#)
 - [КАК ПРИГОТОВИТЬ ТВОРОГ](#)
 - [КАК ПРИГОТОВИТЬ ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО](#)
 - [КАК ПРИГОТОВИТЬ КИСЛОЕ МОЛОКО](#)
 - [КАК ПРИГОТОВИТЬ СГУЩЕННОЕ МОЛОКО](#)
 - [III. «МОЛОЧНЫЕ РЕКИ, КИСЕЛЬНЫЕ БЕРЕГА»](#)
 - [МАСКИ, КОМПРЕССЫ И ВАННЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОЛОКА](#)
 - [МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ](#)
 - [МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ И УСТАВШЕЙ КОЖИ](#)
 - [МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ](#)
 - [ОТБЕЛИВАЮЩИЕ МАСКИ](#)
 - [ВАННЫ](#)
 - [IV. ЛЕЧИМСЯ МОЛОКОМ](#)
 - [ЕСЛИ У ВАС БОЛИТ ГОРЛО](#)
 - [ЕСЛИ У ВАС КАШЕЛЬ](#)

- [ПРИ БРОНХИТЕ](#)
- [ЕСЛИ ВЫ ПРОСТУДИЛИСЬ](#)
- [МОЛОЧНАЯ ДИЕТА](#)
 - [ДЕНЬ ПЕРВЫЙ](#)
 - [ДЕНЬ ВТОРОЙ](#)
 - [ДЕНЬ ТРЕТИЙ](#)
 - [ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ](#)
 - [ДЕНЬ ПЯТЫЙ](#)
 - [ДЕНЬ ШЕСТОЙ](#)
 - [ДЕНЬ СЕДЬМОЙ](#)
- [V. МОЛОЧНАЯ КУХНЯ: РЕЦЕПТЫ](#)
 -
 - [I. ЗАКУСКИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ОСНОВЕ МОЛОКА](#)
 - [ЗАКУСКА «ЛЕТНЯЯ ПРЕЛЕСТЬ»](#)
 - [«МЫ В ШВЕЙЦАРИИ»](#)
 - [«МЫ СНОВА В ШВЕЙЦАРИИ»](#)
 - [«ШВЕЙЦАРИЯ — СКОРО ОТЪЕЗД»](#)
 - [«ДЛЯ ВАС, СЛАСТЕНЫ!»](#)
 - [ЗАКУСКА «ПРИВЕТ ИЗ ХОХЛЯНДИИ»](#)
 - [«МАКИ, МАКИ...»](#)
 - [«АБХАЗСКИЙ ВАРИАНТ»](#)
 - [ГРЕНКИ «САЛЬНАЯ ФАНТАЗИЯ»](#)
 - [ГРЕНКИ С СЫРОМ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ](#)
 - [ГРЕНКИ ЗАЛИВНЫЕ СЛАДКИЕ](#)
 - [СУХАРИКИ С ГЛАЗУРЬЮ](#)
 - [СУХАРИКИ С КРЕМОМ «НЕГРИТЕНОК ДЖО»](#)
 - [ЯИЧНИЦА МОЛОЧНО-МЯСНАЯ](#)
 - [ЯИЧНИЦА С АБРИКОСАМИ](#)
 - [МОЛОЧНАЯ ГЛАЗУНЬЯ](#)
 - [ЯИЧНИЦА «ОСТРАЯ»](#)
 - [ОМЛЕТ «ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ»](#)
 - [«ДАНЬ ТРАДИЦИЯМ»](#)
 - [МОЛОКО И ПЕЧЕНКА](#)
 - [КАПУСТНАЯ ЗАКУСКА](#)
 - [«ПРИЧУДА ЗИМЫ»](#)
 - [САЛАТ МОЛОЧНО-КАРТОФЕЛЬНЫЙ](#)
 - [САЛАТ С КИСЛЫМ МОЛОКОМ](#)
 - [САЛАТ ИЗ ЛУКА С КИСЛЫМ МОЛОКОМ](#)
 - [САЛАТ «ДЛЯ ЭКОНОМНОЙ ХОЗЯЙКИ»](#)

■ II. ПЕРВЫЕ БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ОСНОВЕ МОЛОКА

-
- СУП «СЛИВОЧНАЯ ПРЕЛЕСТЬ»
- СУП «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ»
- МОЛОЧНЫЙ СУП ПЕРЛОВЫЙ
- СУП «МОЛОЧНЫЕ ШАРИКИ»
- СУП МОЛОЧНО-ТЫКВЕННЫЙ
- СУП «АССОРТИ С МОЛОКОМ»
- СУП «МОЛОЧНОЕ АССОРТИ»
- СУП ОВСЯНОЙ
- СУП ИЗ МОЛОКА И КАРТОФЕЛЯ
- СУП МОЛОЧНЫЙ ОСТРЫЙ
- СУП ИЗ МОЛОКА И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ
- СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ
- СУП «РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА»
- СУП-ПЮРЕ «КИТАЙСКИЕ БОЛВАНЧИКИ»
- ГРИБНОЙ СУП С ОМЛЕТОМ
- ХОЛОДНЫЙ БОРЩ С ПРОСТОКВАШЕЙ
- СУП КИСЛОМОЛОЧНЫЙ
- ОКРОШКА С ПРОСТОКВАШЕЙ
- СУП КУРИНЫЙ
- УХА МОЛОЧНАЯ
- РИСОВО-МОЛОЧНЫЙ СУП
- СМЕТАННИК
- СУП МОЛОЧНЫЙ С ПИВОМ

■ III. ВТОРЫЕ БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОЛОКА

- ФАНТАЗИЯ С КУРИНЫМИ ОКOROЧКАМИ
- КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОЛОКОМ
- ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА С МОЛОКОМ
- ВАРЕНИКИ
- «КАПУСТА ОРИГИНАЛЬНАЯ»
- КАША РИСОВАЯ
- МАННЫЕ ЛЕПЕШКИ «СЕНЬОР ЛЕОНСИО»
- КАША ПШЕННО-ТЫКВЕННАЯ
- КАША «ДЕТСКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ»
- МОЛОЧНАЯ КАША «ЛОШАДИНАЯ ФАМИЛИЯ»
- КАША «НА РУССКО-КИТАЙСКОЙ ГРАНИЦЕ»

- МОЛОЧНАЯ КАША С ЯИЧНЫМИ ЖЕЛТКАМИ
- ШНИЦЕЛЬ
- ШНИЦЕЛЬ В ОРИГИНАЛЬНОМ СОУСЕ
- МОЛОЧНО-РЫБНЫЙ ДЕЛИКАТЕС
- IV. МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ И ДЕСЕРТЫ
 - КОКТЕЙЛЬ «ЛЕД И ПЛАМЕНЬ»
 - НАПИТОК «КЛУБНИЧНЫЙ»
 - НАПИТОК «ВЕЧЕРИНКА У ДРУГА»
 - НАПИТОК «ДЖУНГЛИ»
 - НАПИТОК «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»
 - НАПИТОК «СЛИВКИ»
 - НАПИТОК «СМОРОДИНОВЫЙ»
 - НАПИТОК «ЮЖНЫЕ ДАРЫ»
 - КОКТЕЙЛЬ «ПРИВЕТ ИЗ БРАЗИЛИИ»
 - КОКТЕЙЛЬ «ОТЛИЧНЫЙ ПОПЛАВОК»
 - КОКТЕЙЛЬ «КОФЕЙНЫЙ»
 - КОКТЕЙЛЬ «ВАНИЛЬНЫЙ»
 - НАПИТОК «МОЛОЧНЫЙ»
 - КОКТЕЙЛЬ-ФЛИП «АССОРТИ»
 - КОКТЕЙЛЬ «ШОКОЛАДНЫЙ»
 - КОКТЕЙЛЬ «ИЗЫСКАННЫЙ»
 - КИСЕЛЬ «МИНДАЛЬНЫЙ»
 - КОКТЕЙЛЬ «МЕДОВЫЙ»
 - КОКТЕЙЛЬ «ОРЕХОВЫЙ»
 - КОКТЕЙЛЬ «ФРУКТОВЫЙ»
 - КОКТЕЙЛЬ «ЧЕРНИЧНО-СМОРОДИНОВЫЙ»
 - КОКТЕЙЛЬ-ФЛИП «БОЛТУШКА»
 - КОКТЕЙЛЬ «ЭКЗОТИКА»
 - БАНАНОВЫЙ НАПИТОК
 - НАПИТОК «УГОЩЕНИЕ»
 - НАПИТОК «ДИЕТИЧЕСКИЙ»
 - НАПИТОК «ТОМАТНЫЙ»
 - НАПИТОК «ОГУРЕЧНЫЙ»
 - НАПИТОК «ОЗОРНИК»
 - НАПИТОК «СИМФОНИЯ»
 - КРЕМ «ФАНТАЗИЯ»
 - КРЕМ «ЯИЧНЫЙ»
 - КРЕМ «ЯИЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ»
 - КРЕМ «СЛИВОЧНЫЙ»

- КРЕМ «УИК-ЭНД В ДЕРЕВНЕ»
 - ТВОРОЖНАЯ МАССА «РАДОСТЬ МЕДВЕЖАТ»
 - ШОКОЛАДНЫЙ ТВОРОГ
 - ТВОРОЖНАЯ СМЕСЬ «ПРЕЛЕСТЬ»
 - ТВОРОГ «ОСТРЫЙ»
 - ДЕСЕРТ «СКРОМНЫЙ»
 - «ПРИЯТНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ»
 - ЖЕЛЕ ИЗ ПРОСТОКВАШИ
 - ДЕСЕРТ «ФРУКТОВОЕ РАЗНООБРАЗИЕ»
 - СОУС ИЗ СГУЩЕННЫХ СЛИВОК
 - ПУДИНГ С ИЗЮМОМ
 - ДЕСЕРТ «ПОТРЯСАЮЩИЙ»
 - ДЕСЕРТ «РИСОВЫЙ»
 - ТОРТ С ЗЕФИРОМ
 - КОФЕ «ВЗРЫВ ЭМОЦИЙ»
 - МОРОЖЕНОЕ МОЛОЧНОЕ
 - ЙОГУРТ «ОТЛИЧНЫЙ»
 - ЙОГУРТ «МЕДОВО-АНАНАСОВЫЙ»
 - V. ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОЛОКА
 - СДОБНЫЕ БУЛОЧКИ
 - ВАТРУШКИ
 - ФАНТАЗИЯ КАРЛСОНА
 - ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ
 - КУЛИЧ С ИЗЮМОМ
 - РАССТЕГАИ С ПОЧКАМИ
 - «ВКУСНЯТИНА»
 - ПИРОГ С ГРИБАМИ
 - БЛИНЧИКИ «ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ»
 - БЛИНЫ «РУССКИЕ»
 - VI. ЗАКЛЮЧЕНИЕ
-

Иван Дубровин
Все об обычном молоке

I. ВСТУПЛЕНИЕ

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы» — эти слова из детской песенки известны всем без исключения. Все мы прекрасно знаем, что молоко — очень полезный продукт, что пить его можно и нужно как можно больше, — и все в таком же духе.

Но этим чаще всего наши знания о молоке и ограничиваются. Между тем, все не так просто с этим замечательным продуктом.

Молоком можно лечиться, причем не только путем потребления его внутрь, но и делая маски и компрессы из молока. Кроме того, молоко — незаменимый продукт в кулинарии, и редкое изделие из теста будет по-настоящему вкусным без участия в нем молока.

Еще одно ценное свойство молока — способность быть сильнейшим противоядием.

Что является самой первой пищей, которую потребляет человек, только-только появившись на свет? Конечно же, молоко. В нем есть все необходимое для жизни маленького человечка, то, что способствует быстрому его росту и развитию. Конечно же, женское молоко — отдельная тема для разговора, но тем не менее — молоко есть молоко.

...

КСТАТИ!

В Индии молоко не просто любят — ему приписывают поистине чудесное действие. В связи с этим почитается и источник молока — корова, которая в Индии считается священным животным. Соответственно, никаких блюд из говядины индийцы не едят, а сами коровы в деревнях и маленьких городках могут преспокойно разгуливать по улицам.

Если какой-нибудь водитель едет на автомобиле и видит перед собой идущую медленным, раздумчивым шагом корову, то упаси его Бог (то есть, конечно же, Кришна) начать сигналить или торопить священное животное — нет-нет, ни в коем случае! Водитель должен просто ждать, пока корова перейдет дорогу, и только когда никакая опасность не будет ей угрожать, он может снова трогаться с места.

Молоко полезно не только маленьким детям, но и вообще всем людям. Белки, содержащиеся в молоке, ценнее мясных и рыбных. К тому же усваиваются они гораздо лучше. Кроме белка, в молоке содержится кальций — вещество, тоже необходимое для нормального функционирования человеческого организма. Но и этим не ограничиваются полезные вещества, содержащиеся в молоке: там имеются витамины групп А, В и D, а также молочный сахар и жир.

...

КСТАТИ!

Из всех молочных продуктов только сыр способен заменить молоко, а 125 граммов творога содержат столько же кальция, сколько содержится в 1 литре коровьего молока.

Как видите, все не так просто. А если мы сообщим вам об уникальном свойстве молока, заключающемся в том, что все эти полезные вещества, о которых мы только что говорили, усваиваются гораздо проще и быстрее, чем вещества, заключенные в других продуктах, то, уверенны, вы сразу же нальете себе стаканчик-другой этого поистине чудодейственного напитка.

И взрослым, и детям нужно выпивать не меньше 200 граммов (то есть одного стакана) молока в день — это улучшает цвет лица и вообще замечательно сказывается на самочувствии.

...Впрочем, хватит общих фраз — перейдем к конкретике. Итак, обо всем по порядку.

...

КСТАТИ!

Наиболее простой и доступный способ получить кальций, столь необходимый человеческому организму, — употреблять в пищу различные молочные продукты.

II. ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ (ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ)

КАК СОХРАНИТЬ МОЛОКО СВЕЖИМ

Этот совет очень пригодится вам, если вдруг в самую жару что-то произошло с вашим холодильником — и молоко, которое вы только что купили, сильно рискует прокиснуть.

Итак, вылейте молоко в стеклянную или фаянсовую емкость, которая должна быть достаточно узкой, но высокой. Теперь поставьте сосуд в широкую чашку или тазик и налейте туда немного холодной воды.

Потом накройте сосуд салфеткой из мягкой ткани или марли, которая должна быть достаточно большой, чтобы края ее опускались в воду. Можно намочить всю салфетку полностью, только, конечно, не сильно, чтобы вода не попадала в молоко.

Ну вот, теперь ваше молоко может храниться долго.

Еще один способ избежать быстрого скисания — тщательно мыть посуду из-под молока, в которую вы собираетесь налить свежее молоко. Если сразу же мыть посуду горячей водой, то вы рискуете очень скоро получить скисшее молоко. Поэтому сначала посуду из-под молока (независимо от того, было оно свежее или скисшее) нужно сполоснуть холодной водой, а затем уже мыть горячей.

Вообще, молоко нужно хранить в помещении, куда дневной свет проникает лишь в ограниченном количестве, — тогда молоко будет свежим гораздо дольше.

Молоко, как и другие молочные продукты, очень запахопроницаемо, поэтому постарайтесь хранить и молоко, и другие продукты (например, сыр, сметану и так далее) отдельно от сильно пахнущих продуктов (скажем, чеснока или мяса). Впрочем, можно и не изоляться с подыскиванием отдельных мест хранения — достаточно просто хранить молоко (масло, сыр, сметану) в закрытой посуде.

О ПОЛЬЗЕ МОЛОКА

Если предварительно замочить манную крупу в молоке и оставить на час, то каша или другое блюдо, которое вы собрались готовить из манки, будет более пышным.

Молоко может выручить, если у вас в холодильнике обнаружился сыр, который нельзя назвать очень свежим. В этом случае не нужно расстраиваться, а просто положить сыр на два-три часа в свежее молоко — спустя это время сыр станет снова вкусным и свежим.

...

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕНУЖНЫХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ,

следует кипятить молоко. Мы прекрасно понимаем, что вкус свежего молока очень сильно отличается от вкуса кипяченого, и, надо признать, не все его любят, но кипячение — способ оградить себя от бактерий, которые могут содержаться в молоке, если оно не подверглось соответствующей обработке. А такое вполне может быть, если вы купили молоко, например на рынке.

...

КИПЯТИТЬ

молоко тоже нужно уметь. Прежде всего, при кипячении его не нужно оставлять надолго в одиночестве: помните — «Молоко любит компанию»?

Молоко должно подняться два раза, потом можете выключать огонь и остужать молоко.

Кипятить молоко нужно в алюминиевой или эмалированной посуде.

Чтобы молоко при кипячении не подгорало, нужно сполоснуть посуду, в которую вы будете наливать молоко, прохладной водой и не вытирать после этого. Теперь можно начинать кипятить молоко.

Иногда случается так, что мы забываем о том, что на плите кипятится молоко, и оно выкипает. Чтобы избежать этого, нужно смазывать стенки кастрюли, в которой вы будете кипятить молоко, сливочным маслом. Тогда молоко после закипания не будет подниматься выше той линии, по которой вы промазали края маслом.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПРОСТОКВАШУ

Можно использовать для этого корочку ржаного хлеба. Вылейте немного свежего молока в какую-нибудь посуду и положите в него небольшую корочку хлеба. Можете спокойно заниматься своими делами — через пару часов простокваша будет готова.

Одна столовая ложка сметаны тоже может помочь, если вам незамедлительно захотелось отведать простокваши: в посуду со свежим молоком нужно положить сметану и оставить посуду в теплом месте. Через несколько часов простокваша будет готова.

Возможно, что в вашем доме уже есть немного скисшего молока, но вы хотите, чтобы его было больше. Тогда нужно добавить в свежее молоко немного готовой простокваши и, накрыв марлей посуду, оставить для прокисания на несколько часов в теплом месте.

А вообще, молоко может скиснуть и без посторонней помощи, ему для этого нужно просто чуть больше времени. Так что, если у вас под рукой нет ни черного хлеба, ни кисломолочных продуктов, то просто поставьте свежее молоко в какое-нибудь теплое место (скажем, у батареи центрального отопления или рядом с плитой) — и через несколько часов оно скиснет. В зависимости от времени года ждать вам придется больше или меньше — летом хватит и полутора часов, зимой же молоко скисает значительно дольше. Такой способ приготовления простокваши называется «самоквасом».

Однако так готовить простоквашу можно только тогда, когда вы уверены, что молоко обработано соответствующим образом и не может повредить здоровью.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ТВОРОГ

Его обычно готовят из снятого молока, хотя можно использовать для его приготовления и жирное.

Прежде всего нужно подогреть молоко. Затем добавьте в теплое молоко немного простокваши — 100 г на 2 л молока. Дождитесь, пока смесь загустеет. Потом осторожно разрежьте сгусток на несколько частей и поставьте посуду (она должна быть теплостойкой) в духовку на 1,5–2 часа. Когда творог станет достаточно густым и начнет отставать от краев, он готов.

Вынимайте его из духовки и выкладывайте на сито. Когда творожная сыворотка стечет, переложите творог в какую-нибудь стеклянную посуду и поставьте в холодильник.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО

Прежде всего молоко нужно вскипятить. Потом, не переливая молока из посуды, в которой оно кипятилось, поставьте его в предварительно разогретую духовку и «томите» до тех пор, пока молоко не приобретет характерный желтовато-бежевый цвет.

Приготовленное топленое молоко можно хранить очень долго. Только не забудьте хорошенько закупорить бутылки, в которые вы его разольете.

КАК ПРИГОТОВИТЬ КИСЛОЕ МОЛОКО

В общем-то, приготовление этого лакомства мало чем отличается от приготовления топленого молока. Разница состоит только в том, что перед тем как ставить вскипяченное молоко в духовой шкаф, нужно положить в него 2–3 ст. л. закваски, то есть уже готового кислого молока.

КАК ПРИГОТОВИТЬ СГУЩЕННОЕ МОЛОКО

Литр молока смешайте с двумя стаканами (400–450 г) сахара и ванилином (его вам понадобится совсем немного — на кончике ножа). Поставьте смесь на небольшой огонь и варите до готовности. Сгущенка должна иметь желтоватый оттенок.

III. «МОЛОЧНЫЕ РЕКИ, КИСЕЛЬНЫЕ БЕРЕГА»

Молоко, как мы все знаем, не только вкусно, но еще и очень полезно для здоровья. Его можно принимать и внутрь, но об этом наш разговор чуть позже, и в косметических целях. Все препараты с использованием этого ценного природного продукта оказывают на кожу более чем благотворное действие, что трудно переоценить.

Молоко содержит, как мы отметили выше, большое количество витаминов, важных для нашей кожи, а также кальций, белок, молочную кислоту. Все эти элементы входят в состав современных косметических препаратов. Но мы сейчас поговорим не о тех средствах, которые готовят в сложных лабораторных условиях, а о том, что можно сделать в обычной домашней обстановке из простых и очень доступных продуктов на основе молока.

Но прежде давайте подробно поговорим о том, какое именно действие оказывают вещества, содержащиеся в молоке, на нашу кожу. Молочная кислота, например, действует на кожу, питая ее, увлажняя и улучшая ее структуру. Она создает на коже защитную пленку, способствует отшелушиванию ненужных, отмерших частиц верхнего слоя кожи — эпидермиса.

В пользе кальция в настоящее время никто не сомневается — он является строительным элементом не только человеческого организма в целом, но и кожи в частности. Кальций, содержащийся в молоке, позволяет совершаться в нашей коже обменным процессам, а также способствует более успешной клеточной активности, возникновению новых клеток. А это нам просто жизненно необходимо.

В молодости наша кожа сама способна в полной мере совершать эти обменные процессы. Ближе к старости все в нашем организме идет медленнее и не в том объеме, который нам необходимо. Это хорошо заметно на коже лица в ее проблемных зонах — вокруг рта, глаз. Кожа в этих местах очень нежная и нуждается в особом, более тщательном уходе. Так что кальций, содержащийся в молоке, нам очень нужен.

...Маски бывают разные — тонизирующие, сужающие поры, питательные, лечебные. Применяйте их в зависимости от того, какой цели хотите достигнуть. Если после долгого дня ваша кожа устала и потеряла

свежесть, а вам срочно нужно отправиться на какой-нибудь вечер или праздник, то лучшее средство — как раз тонирующая маска. Ну а если у вас кожа сухая и склонная к морщинкам, то вам просто необходима питательная маска. Для жирной кожи — сужающая поры.

В нашей главе мы предлагаем вам сделать маски и ванны не только из самого молока, но и из продуктов, получаемых на его основе, — простокваши, йогурта, сметаны, творога и некоторых других.

Но прежде чем переходить к маскам, нужно заметить, что такие косметические процедуры требуют определенной подготовки, которая заключается в подготовке кожи к применению масок. Если вы считаете, что маску можно наносить на лицо в любом состоянии, даже если на дворе зима и вы только что пришли с улицы, то мы вынуждены вас разочаровать — все не так просто.

Нанося маску на неочищенную кожу, вы не добьетесь никакого эффекта. Нераспаренные поры, «неготовое» лицо — все равно что стирка сухой вещи: каким бы шикарным порошком и отбеливателем вы ни пользовались, никакое из этих средств не поможет выстирать грязную вещь, не подвергнувшись предварительному замачиванию.

Как подготовить лицо к маске?

Существует два способа подготовки кожи — с помощью пара и с помощью пилинга.

Паровой способ: доведите небольшое количество воды до кипения, возьмите одну столовую ложку сухой ромашки или душицы, всыпьте ее в кипящую воду и закройте крышкой. Через 3 минуты выключите газ.

Наклоните лицо над паром, накройте голову махровым полотенцем или какой-нибудь другой плотной тканью, чтобы горячий воздух не выходил. Держите голову над паром около 10 минут — тогда поры на лице расширятся и можно будет применять маску. После проведенной процедуры протрите кожу лосьоном, чтобы удалить остатки грязи. Ну вот, все готово.

Применяя такой способ, нужно помнить о том, что слишком долго и слишком близко к пару держать лицо не нужно, ведь это может привести к тому, что ваше лицо распарится слишком сильно, можно даже заработать паровой ожог — и тогда несколько дней вам придется ходить с красным лицом.

Пилинг: прежде всего, можно использовать специальный пилинг-крем; если его у вас нет, причин для расстройства нет — пилинг-смесь можно сделать и самостоятельно, в домашних условиях.

Возьмите туалетное мыло, намыльте им кожу лица (это нужно делать

только после того, как вы умыли лицо теплой водой). Теперь возьмите столовую ложку поваренной соли и разотрите ее по лицу. Помассируйте «проблемные» участки кожи и затем умойтесь.

Итак, теперь, когда вы познакомились с обоими способами очистки кожи, можно переходить к маскам.

МАСКИ, КОМПРЕССЫ И ВАННЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОЛОКА

...

КСТАТИ!

Не замечали ли вы, что в прошлом на Руси было очень много людей с курчавыми волосами? Все дело в том, что раньше люди мыли голову молочной сывороткой, именно она повышает «курчавость» волос. Если вы хотите проверить на собственном опыте, действует ли сыворотка именно с таким эффектом, то достаточно несколько раз подряд мыть ею волосы.

Как получить эту самую сыворотку? Нет ничего проще: загляните в описание того, как можно сделать творог в домашних условиях. Помнится, речь там шла и о сыворотке, которая должна стечь. Вот эта жидкость и есть то самое средство, которым нужно мыть волосы!

МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Если у вас нормальная кожа, то вам потребуется всего лишь слегка увлажнить ее и подпитать. Для этого можно использовать просто молоко и приготовить компресс. Согрейте молоко до теплого состояния, обмакните в него кусок марли или простой ткани, выжмите лишнюю влагу. После того как вы это сделаете, наложите на предварительно очищенную кожу марлю и полежите так пятнадцать минут. По истечении этого срока снимите компресс и наложите на кожу крем, подходящий для вашей кожи.

Отличным питательным средством для вашей кожи могут служить овсяные хлопья, смешанные с молоком. Возьмите 4 ст. л. овсяных хлопьев, залейте их половиной стакана молока и оставьте на 5–7 минут, чтобы они набухли. После этого наложите смесь на лицо. Лучше всего, если все это время вы не будете ничего делать и просто полежите — так маска впитается намного лучше. Через пятнадцать минут снимите кашицу с лица. Не забудьте о том, что это нужно делать только теплой водой.

Молоко с добавленными в него свежими ягодами клубники тоже

замечательно воздействует на нормальную и близкую к сухой кожу. Возьмите стакан свежей клубники, вымойте ягоду в проточной воде, очистите от плодоножек и затем помните немного деревянной ложкой, чтобы получилась каша. Теперь слегка подогрейте молоко (будет достаточно двух стаканов), чтобы оно не было неприятно холодным, и смешайте его с клубникой. Теперь можно накладывать маску на лицо. Так как маска жидкая, лучше, если вы будете применять ее в лежачем положении. Можно делать из приготовленной смеси и компрессы. Для этого вам понадобится небольшой кусочек марли — смочите его в клубничном молоке, слегка отожмите и накладывайте на лицо (можно освежать и кожу шеи и плеч).

Малина тоже замечательно освежает кожу, особенно если использовать ее вместе с молоком. Вам нужен 1–1,5 стакана свежей малины, очищенной от плодоножек и промытой. Слегка помните ягоду деревянной ложкой и смешайте с молоком комнатной температуры. Смачивая марлю в полученной жидкости, накладывайте компресс на лицо. Если вы будете проводить такие процедуры 2–3 раза в неделю, то очень скоро эффект будет, что называется, налицо.

Лист подорожника в сочетании со свежим или топленым молоком — вот средство, подходящее для всех типов кожи, в том числе, конечно, и для нормальной. Возьмите три небольших листка подорожника, мелко порежьте и потолките в ступке деревянным пестиком. Получившуюся травяную кашу добавьте в молоко (литр или пол-литра) — напоминаем, что подойдет как свежее, так и топленое молоко. Все хорошо перемешайте и накладывайте компрессы на кожу лица.

Такая тонирующая маска подходит для всех типов кожи и особенно хороша весной, когда наша кожа так сильно нуждается в витаминах и других питательных веществах. Возьмите стакан свежего молока или простокваши, 1 крупный апельсин и пол-лимона. Апельсин нужно выжать, чтобы выделилось как можно больше сока. То же нужно сделать с лимоном. Смешайте все ингредиенты и наносите получившуюся массу на кожу лица. 15 минут три раза в неделю будет вполне достаточно, чтобы освежить уставшую от долгой, холодной зимы кожу.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ И УСТАВШЕЙ КОЖИ

КСТАТИ!

Молочная кислота, в обилии присутствующая в составе молока, очень благотворно влияет на кожу. Недавно ученые выяснили, что эффект от употребления молочной кислоты похож на действие фруктовых кислот, давно использующихся в косметологии.

Молочная кислота отлично увлажняет кожу, восстанавливает водно-жировую защитную пленку, предохраняющую верхний слой кожи от высыхания и проникновения вредных веществ.

Сухой вялой коже может помочь маска, приготовленная из картофеля, яиц и молока (кислого или свежего). Возьмите 2 яйца, отделите белки от желтков. Сварите 2–3 средней величины картофелины «в мундире», очистите их и помните пестиком, чтобы получилось пюре. Смешайте желтки, пюре и полстакана молока. Приготовленную массу накладывайте на лицо и держите 10–15 минут, затем смывайте прохладной водой. Да, кстати, можно смывать эту маску и таким образом: смачивайте марлю или ватный тампон в подогретом молоке и им смывайте смесь с лица.

Эта отличная маска сделает вашу кожу по-настоящему шелковистой и бархатистой, избавит на длительное время (при регулярном применении, конечно) от морщинок. К столовой ложке творога добавьте немного сметаны, наложите кашицу на лицо и шею и оставьте на 20 минут. Затем смойте маску теплой водой. Делайте такую маску 2–3 раза в неделю, и изменения, которые произойдут с вашей кожей, вас удивят — от морщин не останется и следа.

Мы хотим вам предложить маску, которая поможет вернуть вашей коже свежесть и упругость. Это маска с использованием молока и дрожжей, которые богаты витаминами группы В, молоко же — кальцием и витаминами А, D. В общем, в сочетании друг с другом эти два компонента освежают, увлажняют и питают кожу. Эту маску можно накладывать не только на кожу лица, но и в область декольте и на руки.

Возьмите 1/3 палочки дрожжей, разомните, смешайте с молоком или нежирной сметаной и нанесите получившуюся смесь на кожу. Поверьте, результат не заставит себя ждать — ваша кожа будет выглядеть просто великолепно. Кроме этого, дополнительным достоинством этой маски

является то, что эту смесь можно использовать несколько раз. Если вы — деловая женщина и, соответственно, времени на долгие косметические сеансы у вас нет, то это отличный способ тратить на свою красоту значительно меньше времени, достигая при этом прекрасных результатов.

Творог, молоко и мед — смесь, полезная для сухой кожи. Вам понадобится 100 г в меру жирного творога, 0,5 стакана свежего молока или 4 ст. л. кислого и 2 ч. л. меда. Мед нужно растопить и затем смешать все ингредиенты. Смесь нанесите на кожу лица и держите в течение 10–15 минут, затем смойте творожную массу теплой водой.

Отличным средством для сухой и склонной к морщинам кожи является смесь молодого картофеля и свежего молока. Сварите предварительно очищенный молодой картофель (хватит 3–4 небольших картофелин), после чего помните его вилкой и вылейте в пюре 1/3 стакана молока. Молоко предварительно подогрейте на огне до теплого состояния. Нанесите полученное пюре на очищенную кожу и полежите в таком состоянии несколько минут, после чего смойте пюре водой и нанесите на кожу питательный крем. Через 15 минут промокните излишки крема салфеткой. Желательно, чтобы вы проделывали эту процедуру как минимум два раза в неделю, если хотите достигнуть каких-то результатов.

Отличным тонизирующим средством является смесь молока и яблока. Для того чтобы ее приготовить, возьмите одно средней величины яблоко, желательно зеленое. Вырежьте из яблока сердцевину и потрите его на мелкой терке. После этого смешайте полученную кашу с двумя стаканами свежего молока. Затем наложите получившуюся смесь на кожу и полежите так несколько минут.

А вот еще одна простая маска, которая замечательно оздоравливает и освежает кожу лица и рук. Сварите картофель в «мундире», разомните его пестиком до тех пор, пока не растворятся все комочки, и смешайте с кислым молоком. Перед нанесением кашицы нужно немного ее остудить, чтобы не было никаких неприятных ощущений. Держите маску не более 12–15 минут. Оптимальная частота применения такой маски — 2 раза в неделю.

Эта маска не только питает вашу кожу, но и активно ее увлажняет. Возьмите 1 яйцо, ч. л. растительного масла, 1 ст. л. муки и 50 г сливок. Все это тщательно перемешайте и наложите на очищенную кожу. Через 15 минут смойте кашу теплой водой и смажьте кожу питательным кремом.

Отличным средством, увлажняющим сухую кожу, является творог, смешанный с небольшим количеством молока или сливок. Для приготовления этой маски вам понадобится 100 г в меру жирного творога и

стакан молока или сливок. Все смешайте, доведите до однородного состояния и нанесите на лицо на 15 минут.

Чтобы приготовить эту смягчающую маску, возьмите 3 ст. л. творога, один клубень молодого картофеля, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, стакан молока и половину лимона. Картофель нужно сварить и сделать из него пюре с добавлением молока, затем смешать пюре с творогом и предварительно отделенным яичным желтком, маслом и соком половинки лимона, который (сок) нужно обязательно процедить. Итак, все ингредиенты перемешаны — можно наносить маску на лицо. Смывать нужно по прошествии пятнадцати минут теплой, как обычно, водой. После процедуры можно смазать кожу увлажняющим кремом.

Капуста — верный друг сухой кожи. В этом замечательном овоще содержится множество минеральных солей, совершенно необходимых для человеческого организма. Возьмите 3–4 не очень больших капустных листа, пошинкуйте их как можно мельче, потом немного посолите и помните капусту, чтобы она дала сок. Оставьте капусту на некоторое время, чтобы сока выделилось как можно больше, а в это время займитесь молоком — подогрейте его, но до кипения доводить не нужно.

Смешайте молоко с капустой и наносите на лицо. Так как раствор получился довольно жидким, можно сделать компрессы: возьмите небольшой кусок марли, смочите его в приготовленной жидкости, немного отожмите и положите на предварительно очищенную кожу лица. Через 15–20 минут смойте маску теплой водой и нанесите питательный крем.

Персик замечательно действует на сухую кожу, смягчая и увлажняя ее. Если добавить сюда еще и прекрасные косметические свойства молока, то ваша сухая кожа будет вам несказанно благодарна за такую замечательную процедуру, как молочно-персиковая маска.

Разомните мякоть персика (будет достаточно и одного плода средних размеров), смешайте ее с подогретым молоком и наложите на предварительно очищенную кожу на 10–15 минут. Потом смойте ее теплой водой и наложите питательный крем. После того как он впитается, не забудьте снять его остатки салфеткой.

Может быть, вы уже знаете об увлажняющем действии крыжовника? Если вы примените маску, в состав которой входят эта ягода и кислое молоко, то после первого же раза заметите, что не ощущаете больше этой неприятной «стянутости», столь неприятного спутника сухой кожи.

Итак, возьмите полстакана чуть-чуть недоспелого крыжовника, очистите его от кожуры и удалите плодоножки. Затем нужно помять ягоды и смешать кашницу с кислым молоком. Смесь готова. Можете накладывать

ее на лицо на 10–15 минут, потом смойте маску с лица прохладной (но не холодной!) водой.

...

КСТАТИ!

Такие производные молока, как ряженка и йогурт, замечательно освежают кожу, смягчают и увлажняют ее.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Молоко и различные продукты из него отлично подходят для ухода за жирной кожей лица. Вы можете сочетать их с другими продуктами, тогда у вас тоже получится превосходное средство. Главное — не лениться и регулярно ухаживать за своей кожей. Итак, приступаем к разговору о жирной коже.

Обычно при проблемах с жирной кожей очень хорошо помогают различные овощи и фрукты, например помидоры, вишня, клубника, черешня, смородина. Они хорошо сужают поры и осушают кожу. Мы рекомендуем делать маски с использованием вышеназванных ягод и плодов, смешивая их с молоком. Если у вас нет в данный момент свежего молока, то его с успехом могут заменить и простокваша, и кислое молоко, и нежирная сметана, и йогурт.

Для приготовления маски вам потребуется немного свежих зрелых ягод или плодов и полстакана молока (его, как вы помните, могут заменить кисломолочные продукты). Возьмите ягоды, освободите их от плодоножек, вымойте и затем помните. Должна получиться кашеобразная масса. Теперь смешайте ее с молоком или его заменителем.

После этого маску можно накладывать на лицо, только не забудьте его предварительно очистить (если у вас нормальная кожа, то для этого достаточно будет просто умыться теплой водой). Маска накладывается на 10–15 минут, после чего смывается теплой водой. Как только вы все это сделаете, смажьте лицо увлажняющим кремом. Эту процедуру желательно проводить 2–3 раза в неделю, чтобы эффект от нее был более заметным.

Маски, приготовленные на основе молока и различных трав, обладающих сушащим действием, можно применять в любое время,

потому что траву можно использовать как в свежем, так и в сушеном виде. Шалфей, мать-и-мачеха, полевой хвощ, по отдельности или все травы вместе, вы можете заварить кипятком (на 2 ст. л. сухой травы понадобится стакан кипятка), а потом настой смешать с молоком. В полученном растворе нужно смачивать кусочек марли и прикладывать его к коже лица.

Когда влага впитается, нужно заново смочить марлю в растворе и положить ее на кожу и так несколько раз.

Белково-молочная маска хорошо подходит для жирной кожи, потому что осушает кожу. Возьмите 2 яйца, отделите белки от желтков и взбейте белки миксером. Потом смешайте их с молоком (или простоквашей) и нанесите смесь на лицо. Держать эту маску на лице нужно не более 15 минут, затем тщательно смойте массу теплой водой и смажьте кожу питательным кремом.

Очень хорошо сочетаются ягоды абрикоса и кислое молоко. Маска из смеси этих продуктов прекрасно подходит для жирной кожи. Вам потребуется 100 г абрикосов, 3 ст. л. кислого молока. Вымойте абрикосы, выньте из них косточки и сделайте из плодов кашу, в которую постепенно добавляйте по одной столовой ложке кислого молока. Получившуюся смесь тщательно перемешайте и нанесите на очищенное лицо. Маску нужно держать на коже в течение 10 минут, после чего ее необходимо смыть.

Но не только плоды и ягоды можно использовать в борьбе с жирной кожей. Как мы уже сказали, кисломолочные продукты как будто специально предназначены для нее. Периодически накладывайте на кожу смесь нежирного йогурта, он подсушит кожу и сузит поры. Нанесите его на вымытое теплой водой лицо и полежите спокойно около десяти минут. Спустя это время вы заметите, как прекрасно стала выглядеть ваша кожа, морщинки разгладились, вы ощутите бодрость и свежесть.

Конечно же, вы можете использовать для приготовления маски любые йогурты, но все же есть некоторые, которые предпочтительны именно для жирной кожи.

Вот, скажем, вишневый йогурт. Вы можете делать маску на лицо и верхнюю часть шеи 2–3 раза в неделю, и результаты такой кисломолочной косметики будут с каждым разом все заметнее.

Если вы добавите в вишневый йогурт немного (будет достаточно и половины стакана) свежих ягод вишни, то эффект от такой маски увеличится вдвое. Итак, приготовьте вишню — вымойте ее в проточной воде, освободите от «хвостиков». Теперь нужно вынуть из вишни косточки, чтобы они не создавали препятствий при нанесении маски. Для

удаления косточек можно использовать обыкновенную шпильку. Когда вы удалите все косточки, можно смешивать йогурт и ягоды. Маска должна быть на лице не менее 15 минут, потом снимите ее теплой водой.

Персиковый йогурт тоже очень хорош. Подготовив кожу, нанесите немного йогурта на лицо и полежите так 10–15 минут. Затем смойте маску с лица теплой водой.

Молоко и сырой картофель в сочетании друг с другом осушают кожу и прекрасно отбеливают. Возьмите 3 небольших картофелины, очистите их и потрите на крупной терке. Смешайте картофельную кашу с молоком (оно должно быть нежирным) и наносите на лицо. Лучший эффект будет достигнут при применении этой маски 3–4 раза в неделю по 15 минут каждый раз.

Возьмите 1 яйцо, половину лимона и 0,5 л нежирного молока. Отделите желток от белка и влейте его в чуть-чуть подогретое молоко. Теперь займитесь лимоном — выжмите из него сок и процедите его. Все перемешайте и наносите смесь на лицо 2–3 раза в неделю на 15–20 минут.

Морковь и молоко — вот идеальное средство, если вы хотите добиться сужения ваших пор. Вам понадобится стакан молока и 2 средней величины моркови. Почистите морковь, вымойте ее в проточной воде и потрите на мелкой терке. Подогрейте молоко и смешайте с ним тертую морковь. Наносите маску на лицо на 15–18 минут, затем снимайте теплой водой.

Эта маска позволит вам не только добиться сужения пор на лице, так желаемого при жирной коже, но и улучшить цвет лица. Для приготовления этой маски вам потребуется полстакана пшеничных отрубей, 2 картофелины и полстакана свежего молока. Сварите картофель и помните его пестиком, добавив 2 ст. л. молока. Пока картофельное пюре остывает, вылейте молоко в пшеничные отруби и перемешайте. Должна получиться немного жидковатая каша. Потом смешайте все ингредиенты маски и наложите смесь на кожу на 15–20 минут. После этого смойте ее теплой водой и нанесите увлажняющий крем. Чтобы эффект от такой процедуры был более заметен, нужно делать маски по крайней мере 2 раза в неделю, желательно перед сном.

Молочная маска с добавлением груши тоже хороша для жирной кожи. Вам нужно взять одну большую грушу, причем позаботьтесь о том, чтобы она не была перезрелой, иначе груша просто «расползется» по вашим рукам. Вымойте грушу, разрежьте ее на две половинки и удалите сердцевину. Теперь нужно перетереть грушу на крупной терке и смешать с подогретым слегка молоком (его вам понадобится не больше стакана). Полученную смесь нужно наносить на лицо на 10–15 минут, а затем

смывать теплой водой.

Помидоры могут стать заместителем груши, если ее у вас нет. Молоко и помидоры тоже замечательно воздействуют на жирную и нормальную кожу. Возьмите три небольших помидора, ошпарьте их кипятком, чтобы было легче снимать кожицу. Потом прокрутите помидоры через мясорубку и смешайте полученную кашицу с двумя стаканами молока. Наносить маску на лицо нужно на 20 минут, желательно не реже 3-х раз в неделю.

Если кожа у вас смешанная и на ней есть сухие участки, то постарайтесь нанести маску так, чтобы сухие участки не были покрыты молочно-помидорной массой, ведь помидоры сужают поры, а для сухой кожи это совсем не нужно.

ОТБЕЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

Для отбеливания очень полезен одуванчик. Прежде всего нужно приготовить отвар из этого растения: немного листьев и цветков одуванчика положите в стакан с водой и доведите до кипения. Потом остудите готовый отвар и процедите его. Смешайте его с молоком и из полученной смеси делайте компрессы, обмакивая в жидкость марлю и накладывая ее потом на лицо. Чем чаще вы будете делать такие компрессы, тем быстрее проявится эффект отбеливания.

Для отбеливания кожи протирайте проблемные участки кожи таким раствором: одну луковицу репчатого лука мелко порежьте и смешайте с молоком.

...

КСТАТИ!

Один из французских косметологов как-то заметил, что у доярка на молочной ферме в Нормандии очень мягкие и красивые руки. Это натолкнуло его на мысль о том, что можно изготавливать кремы для кожи рук и лица, в основе которых будут вещества, входящие в состав обычного коровьего молока.

Отбеливающую маску можно приготовить из молока и черной смородины, бузины, щавеля — потребуются листья и плоды этих растений. Все хорошо перемешайте до появления сока, затем добавьте 3 ст. л. молока в травяную смесь, приготовленную из 3 ст. л. травы (каждой травы по

одной ложке), и смазывайте полученным средством лицо. Держать такую маску на лице нужно не дольше 15 минут, затем нужно смыть массу теплой водой.

Картофель в сочетании с нежирной сметаной или свежим молоком может замечательно отбеливать кожу. Для того чтобы приготовить нужную маску, сварите картофель (достаточно трех средней величины картофелин), помните его, чтобы не было комочков, и смешайте с молоком. Если вы добавите в смесь несколько капель лимонного сока или тертых свежих огурцов, то будет просто замечательно.

Все мы прекрасно знаем о том, как хорошо могут отбеливать кожу свежие огурцы. А теперь представьте, во сколько раз усилится этот эффект, если смешать огурец с молоком. Впрочем, не стоит расстраиваться, если у вас сейчас нет свежего молока — его с успехом может заменить простокваша или кислое молоко. Итак, возьмите два больших свежих огурца, потрите их на мелкой терке и смешайте с подогретым до теплого состояния молоком (его вам нужно всего 0,5 литра). Наносить маску нужно на 20 минут.

Молоко, смешанное с растопленным медом (на стакан молока вам понадобится 3 ст. л. меда) — тоже хорошее средство для отбеливания.

Прекрасно отбеливает кожу компресс из картофеля, смешанного с молочным отваром листьев и цветов одуванчика. Для того чтобы приготовить такую смесь, нужно взять половину стакана листьев и цветов одуванчика и залить полутора стаканами свежего молока. Поставьте смесь на маленький огонь и, не забывая помешивать, постепенно доведите ее до кипения. Потом сразу же выключайте газ и остудите отвар. Картофель вам понадобится в сыром виде — 3 небольших картофелины нужно очистить и потереть на крупной терке. Теперь самое время смешать все ингредиенты, маска готова к употреблению.

Возьмите пару болгарских перцев, удалите из них семена и перетрите на мелкой терке. Кашицу, которая получилась у вас в результате, нужно смешать со стаканом простокваши или кислого молока и затем наносить смесь на лицо. Время применения такой маски — 15 минут, затем нужно смыть маску и нанести на лицо немного питательного крема.

ВАННЫ

...

КСТАТИ!

Молоко обладает отбеливающим эффектом. Недаром всем известная легендарная египетская красавица Клеопатра так любила принимать молочные ванны.

Конечно же, самый лучший рецепт — последовать примеру Клеопатры и принимать ванну, целиком состоящую из молока. Можете быть уверены: полежав в таком белоснежном блаженстве всего лишь 5 минут, вы испытаете незабываемые ощущения, а ваша кожа станет действительно шелковистой.

Но, к сожалению, для того чтобы наполнить емкость вместительностью 100 литров, нужно **ОЧЕНЬ** много молока, поэтому говорить об этом не стоит. Но если вы очень хотите испытать эти волшебные ощущения от принятия молочной ванны — дерзайте!

Вот более экономный рецепт: возьмите полстакана свежего молока, 1 стакан сметаны и 1 ст. л. поваренной соли. Все это нужно смешать, желательно миксером, и смазать полученной смесью все тело. Теперь смело садитесь в приготовленную горячую ванну и посидите в таком виде 7-10 минут. Потом можете начинать смывать массу с тела. Может быть, вы хотите узнать, какой же эффект получается в результате проведения такой процедуры?

Эффект потрясающий — загубевшие и ороговевшие участки кожи сразу же смягчатся, ненужные частички кожи отшелушатся, и все станет просто замечательно!

Если в обычную водяную ванну влить 2–3 литра молока и сок, выжатый из 3 крупных лимонов, то воздействие на вашу кожу тоже будет очень благотворным. Кроме того, что такая ванна освежает кожу, она обладает еще и отбеливающим свойством.

Принимая ванну, вы можете добавить несколько литров молока и сок свежих ягод, а также огуречный сок.

Можно устроить себе и такую процедуру: наберите теплую ванну воды, добавьте в нее 2 литра молока и пока оставьте. Теперь подготовьте

травяной отвар: 4–6 ст. л. ромашки заварите в 1 л кипятка и дайте отвару настояться в течение получаса. Когда положенное время пройдет, выливайте настой (перед этим его, конечно же, нужно процедить) в ванну и... можете ее принимать!

Общеукрепляющим и освежающим действием обладает береза. Если заварить ее листья и корни в молоке, то ванна, в которую вы выльете молочно-березовый настой, очень хорошо выручит вас, когда после долгого рабочего дня вы придете домой, но вдруг выяснится, что через час вам нужно бодрым и веселым предстать перед очами своего друга, который отмечает сегодня годовщину своей свадьбы.

Для того чтобы восстановить нервную систему, можно принимать молочную ванну с добавлением сбора трав — валерианы, душицы, липового цвета и календулы. Последняя, кроме успокаивающего, обладает еще и противовоспалительным действием.

Когда будете принимать молочную ванну, помните о том, что вода не должна быть слишком горячей: оптимальная температура — 30–40 градусов. Сразу же вылезать из воды не стоит, ведь ваша кожа сейчас содержит на себе много различных веществ, которые нужно удалить. Делать это нужно душем, но не горячим, а в меру теплым. Вначале температура может быть выше, потом вы должны прибавить холодной воды, чтобы в конце процедуры вода была прохладной.

...На этом мы закончим наш разговор о ваннах с использованием молока: вы вполне можете придумать сами, как можно освежить свою кожу, основываясь на приведенных в данной главе рецептах масок.

IV. ЛЕЧИМСЯ МОЛОКОМ

...

КСТАТИ!

Возможно, вы слышали, что обожженную кожу — независимо от природы ожога — термический он или солнечный — нужно смазывать сметаной? Совет этот хорош, однако лучше все-таки избегать столь жирных продуктов. В этом случае можно пользоваться менее жирным производным молока — кефиром или простоквашей, в противном же случае ваша кожа несколько дней подряд будет сохранять характерный жирный блеск, который вам не удастся ликвидировать ничем, даже хозяйственным мылом.

*

Кто из нас не знает о том, что молоко — первый помощник при простуде? Насморк, кашель — сразу же мы достаем малиновое варенье и молоко. Но ведь на самом деле молоко может здорово выручить не только при банальной простуде, но и при более серьезных заболеваниях.

ЕСЛИ У ВАС БОЛИТ ГОРЛО

Возьмите 1 стакан свежего молока, немного подогрейте его, не доводя до кипения. Затем добавьте в него 1 ст. л. меда и хорошо перемешайте, чтобы мед полностью растворился. Полученную смесь можно принимать. Позаботьтесь о том, чтобы она была теплой, иначе эффекта от такого лечения просто-напросто не будет. Молоко нужно пить маленькими глотками, но сразу, не растягивая прием лекарства на несколько часов. Чтобы вылечить горло как можно быстрее, «медовое молоко» нужно пить 3 раза в день (утром, в обед и вечером — перед сном)

Хорошим противовоспалительным действием обладает и смесь молока и сливочного масла. Вам понадобится 0,5 л свежего молока и 4 ст. л. масла, которое нужно растопить и затем добавить в молоко. Все хорошо перемешайте. Полученный раствор нужно принимать 3 раза в день после еды.

Будет просто замечательно, если вы смешаете все вместе — мед, молоко и масло. Только не забывайте о том, что снадобье должно быть теплым — только в этом случае от лечения будет положительный эффект.

Для приготовления следующего средства вам понадобится 3–4 дольки чеснока и молоко. Прежде всего нужно очистить чеснок и мелко его нарезать. Теперь добавьте в чеснок свежего или топленого молока, поставьте жидкость на огонь и доведите до кипения. После того как вы остудили снадобье до умеренной температуры, его можно принимать — по 2 глотка 4–5 раз в день.

При ангине очень хорошо помогает молоко вместе с минеральной водой, которую нужно открыть и оставить на некоторое время в таком виде, чтобы газы вышли. Ну вот, теперь самое время подлечить горло: выпейте несколько глотков теплого молока, затем — немного минеральной воды, после этого — снова молока и так далее. Всего нужно выпить не меньше полутора стаканов воды и молока за один прием.

Если у вас дома есть немного овсяных хлопьев, они смогут замечательно помочь вашему горлу перестать болеть. Стоит только приготовить «овсяное молоко»: 1 стакан овсяных хлопьев нужно смешать с молоком и оставить на 15–20 минут. Затем нужно процедить смесь и добавить 2 ст. л. сливочного масла. Лучше всего принимать такое «молочко» на ночь, не забыв потом укутаться потеплее и обвязать шею шерстяным шарфом.

Обыкновенная морковка тоже может выручить. Вам понадобится 2–3 средней величины морковки. Вымойте ее, очистите и натрите на мелкой терке. Теперь немного подождите, чтобы морковь дала сок, а затем отделите сок от самой моркови. Полученный сок смешайте с чуть подогретым молоком и принимайте 2–3 раза в день.

Молоко с лимонным соком — еще одно замечательное средство против болей в горле. Выжмите сок из одного большого лимона, процедите его и влейте в предварительно подогретое молоко. Полученную жидкость нужно пить 2–3 раза в день.

Ну а как же сода, без которой ни обходится не один «противоангинный» курс лечения? Нет-нет, про нее мы не забыли. Если 1 ст. л. питьевой соды вы добавите в слегка подогретое свежее молоко, то через пару дней применения такого средства ваше горло перестанет болеть — это мы вам гарантируем. Только, ввиду того что сода не отличается особо приятным вкусом, такой смесью нужно полоскать горло, но глотать ее не нужно.

Зачастую случается такая беда, как потеря голоса. Чтобы «заговорить» как можно быстрее, нужно пить отруби, сваренные на молоке. Возьмите 1 стакан отрубей, смешайте их с 1 л свежего молока и поставьте на небольшой огонь. Варите смесь в течение часа, не забывая периодически помешивать молоко. Затем остудите отвар и принимайте его 2–3 раза в день, маленькими глотками.

При потере голоса хорошо помогает и такое средство: в кастрюлю положите полстакана анисовых семян, залейте их 1 стаканом молока и варите на медленном огне в течение 20 минут. Готовый отвар процедите, добавьте в него 3 ст. л. меда. Все перемешайте, поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите с огня и добавьте 50 г коньяка. Ну вот лекарство и готово. Принимать его нужно в обед и после ужина, перед сном по 3–4 глотка.

Лекарственные травы в сочетании с коровьим молоком тоже замечательно воздействуют на воспаленное горло. Возьмите по одной ложке сухой травы — душицы, ромашки, шалфея (не беда, если у вас только какая-то одна трава — можете использовать только ее) — и залейте все 2 стаканами кипятка, оставив в металлической посуде и закрыв крышкой. Через полчаса процедите настой. Теперь нужно заняться молоком — подогрейте его немного, но не доводите до кипения. Потом надо смешать травяной настой с молоком и полоскать приготовленным раствором горло 4–5 раз в день.

ЕСЛИ У ВАС КАШЕЛЬ

В этом случае, кроме тех рецептов, которые мы рекомендовали вам выше, вы можете применять и следующие.

Ячменно-молочный настой поможет вашему горлу буквально в два счета. Для приготовления такого снадобья вам нужно взять немного ячменя, промыть его и залить молоком. Закройте посуду с ячменем крышкой и поставьте в разогретую духовку. Через 20 минут выньте посуду с ячменем из духовки, добавьте молока (желательно, чтобы оно не было холодным — перепад температур для настоя не очень благотворен) и продолжайте делать это несколько раз, пока ячмень не разварится, то есть примерно в течение часа. После этого нужно процедить настой и остудить его до теплой температуры. Приготовленную жидкость нужно пить понемногу 2–3 раза в день, не забывая каждый раз подогреть ее, чтобы горлу не вредил даже самый незначительный холод.

Средство, в состав которого входят алоэ, мед, березовые почки, липовый цвет и молоко, тоже быстро излечит вас даже от самого затяжного кашля. Прежде всего нужно заняться алоэ — срезать несколько листьев с растения, промыть их в прохладной воде и положить в холодное место (например, в холодильник) на 2–3 дня. Когда положенный срок пройдет, мелко порубите листья алоэ и затем смешайте с медом так, чтобы получилась почти однородная масса. Отдельно нужно приготовить отвар из липового цвета и березовых почек, залив все это кипятком и оставив настаиваться на полчаса. Потом немного подогрейте молоко, чтобы оно было теплым, и влейте его в смесь меда с алоэ. Все перемешайте, добавьте отвар липового цвета и березовых почек, снова перемешайте. Готовый раствор нужно принимать по несколько глотков после каждого приема пищи.

Очень хорошо от кашля помогает сок черной редьки, смешанный с медом и со свежим или топленным молоком. Возьмите очищенную редьку, натрите ее на крупной терке и отожмите из полученной кашицы сок. Смешайте сок редьки с 2 ст. л. растопленного меда и добавьте в теплое молоко, снова все размешайте до полного растворения меда в молоке. Принимать смесь нужно незадолго до еды.

Редька может пригодиться и для приготовления такого лекарства: редьку вымойте, очистите, нарежьте кубиками, сложите в кастрюлю, посыпьте сахаром и держите в духовке в течение часа. Потом нужно

процедить смесь и остудить. Когда редька будет теплой, нужно смешать ее с молоком комнатной температуры и начинать принимать (не менее 5 раз в день).

При кашле можно попробовать лечиться и таким средством: возьмите 2 ст. л. сливочного масла (лучше предварительно его растопить до жидкого состояния), 1 яйцо. Теперь нужно отделить желток от белка, влить его в теплое молоко и добавить туда же масло. Все взбейте миксером до образования однородной массы. Пить нужно по полстакана 2–3 раза в день.

Хорошо при кашле действует следующее средство. Возьмите 1 луковицу и 2–3 дольки чеснока. Очистите все и очень мелко порежьте, потом залейте луково-чесночную кашу 2 стаканами свежего или топленого молока и поставьте на полчаса, чтобы овощи хорошо пропитались молоком. Применять нужно понемногу (примерно по 1 ст. л.) через каждый час в течение всего дня, желательно перед едой.

В качестве «противокашлевой» профилактики полезно пить березовый сок с молоком. На стакан молока, которое нужно предварительно слегка подогреть, будет достаточно полстакана березового сока.

ПРИ БРОНХИТЕ

хорошо помогает отвар, приготовленный из молока и исландского мха. Вам понадобится пара столовых ложек исландского мха и стакан молока. В кастрюлю, куда вы уже налили молоко, положите мох и варите смесь на слабом огне в течение 10–15 минут. Потом процедите отвар и опять поставьте на огонь, доведите до кипения. Потом остудите отвар и принимайте его перед сном.

Приготовьте отвар из цветков ромашки и шалфея с молоком. Для этого в кастрюлю налейте л молока, доведите его до кипения и сразу же выключайте газ. Потом нужно добавить в молоко полстакана сухих цветов ромашки, 2 ст. л. шалфея и варить в течение 5 минут. Затем нужно процедить настой и принимать перед сном в горячем виде.

При бронхите хорошо также может выручить молоко с соком алоэ. Вам понадобится пара листиков алоэ — срежьте их с растения, промойте прохладной водой и нарежьте в нескольких местах, чтобы выделился сок. Теперь нужно подогреть молоко, но не сильно. Потом смешайте сок алоэ с подогретым молоком и пейте полученное лекарство 3–5 раз в день: в 9, в 12, в 14, в 16, в 18 и в 20 часов.

Молоко с тертым яблоком тоже сгладит боли дыхательных путей. Нужно взять 2 яблока (все равно — кислых или сладких сортов, но если вы разыщете зеленое яблоко, содержащее максимальное количество витаминов и других полезных веществ, то это будет лучше всего), потереть их на крупной терке и смешать полученную массу с подогретым молоком.

Тот же рецепт, но с добавлением сливочного масла, может помочь избавиться от кашля и смягчить воспалительные процессы в бронхах. Для этого нужно в полученную молочно-яблочную смесь положить 3 ст. л. сливочного масла и подержать ее на небольшом огне в течение 20 минут. Затем остудите смесь и применяйте каждый день на ночь.

Отвар из лекарственных трав, таких, как мать-и-мачеха, ромашка и душица, смешанный со свежим молоком, является проверенным народным средством от бронхита. Травы можно заваривать и по одной — эффект от лечения будет все равно замечательный. Итак, возьмите по 2 ст. л. каждой травы (если вы завариваете какую-то одну траву, то вам понадобится чуть больше травы — 4–6 ст. л.), залейте ее 2 стаканами кипятка и оставьте на полчаса завариваться. Потом процедите отвар и остудите до комнатной температуры. Смешайте настой с 1 л свежего молока и принимайте три

раза в день после еды.

Очень хорошо помогает при бронхите свиное сало. Возьмите немного сала (3–4 ст. л.), положите его в кастрюлю и поставьте в духовой шкаф при небольшом огне. После того как сало растопится, смешайте его с предварительно подогретым молоком и сразу же принимайте — это снадобье хорошо только в теплом виде, когда оно остынет; никакой, даже самый жестокий кашель не заставит вас пить эту смесь.

Поможет вам избавиться от кашля и настойка из молока с шалфеем. Для приготовления этого средства нужно налить в эмалированную кастрюлю один стакан молока, добавить 1 ст. л. мелко накрошенного шалфея. Теперь поставьте кастрюлю на небольшой огонь и доведите до кипения. Потом убавьте огонь и дайте смеси покипеть 2–3 минуты. Затем нужно остудить настой, процедить его и пить ежедневно на ночь.

Смесь молока, ячменя, цикория и миндаля тоже замечательно помогает избавиться от кашля. Все ингредиенты нужно смешать с подогретым до горячего состояния молоком (можно использовать как свежее, так и топленое) и, процедив, пить.

Если вы не поленитесь осенью собрать плоды рябины, то у вас будет гарантированный способ излечиться от кашля, когда (не дай Бог, конечно) вы заболите зимой. Измельчите рябину, затем добавьте ее в молоко, поставьте на огонь и варите в течение двух-трех часов на медленном огне. После этого процедите смесь, еще раз вскипятите и остудите. Принимать отвар нужно перед едой.

ЕСЛИ ВЫ ПРОСТУДИЛИСЬ

Полезно пить настойку, приготовленную из молока и листьев эвкалипта. Возьмите несколько листьев эвкалипта, измельчите их и залейте кипятком. Теперь нужно оставить посуду с заваренными листьями на полчаса в теплом месте, чтобы отвар как следует настоялся. Когда положенное время пройдет, процедите отвар и смешайте с предварительно подогретым молоком. Принимать снадобье нужно перед сном, чтобы потом сразу же лечь под теплое одеяло и хорошенько укутаться.

Настой, приготовленный из листьев и корней малины, полезен при простуде. Возьмите несколько листьев и корней малины, залейте их двумя стаканами кипятка, накройте крышкой и поставьте в теплое место на полчаса, чтобы листья как следует заварились. После того как положенное время пройдет, процедите отвар, остудите его и добавьте в теплое молоко. Ну вот лекарство и готово. Принимать его нужно сразу же после еды и в промежутках между приемами пищи (скажем, в 11 и в 16 часов).

Воспаление легких, бронхит и кашель можно лечить с помощью алоэ. Возьмите несколько свежих листочков алоэ, вымойте их, надрежьте в нескольких местах, чтобы выделился сок, и, залив 2-мя стаканами воды, варите на медленном огне в течение часа. Потом нужно смешать отвар алоэ с подогретым молоком (вливать отвар нужно постепенно, не переставая помешивать молоко). Процедите смесь. Когда она остынет, можете принимать ее по 3 ст. л. три раза в день. Только помните, что не нужно долго хранить это средство — оно теряет свои целебные свойства, и эффекта от принимаемых вами процедур просто не будет.

Молоком можно не только полоскать рот и принимать его внутрь, но и закапывать в нос. Конечно же, жирное коровье молоко для процедур такого рода не очень подходит, гораздо лучше использовать молоко средней степени жирности. Итак, возьмите л молока, подогрейте его, но до кипения не доводите. Теперь очистите одну луковицу, порежьте его как можно мельче и смешайте с теплым молоком. Процедите полученную смесь. Готовую жидкость нужно закапывать в нос с помощью пипетки 2 раза в день.

При насморке можно закапывать в нос молоко с соком свеклы. Одну свеклу средних размеров нужно потереть на крупной терке и отжать сок. Смешайте свекольный сок с теплым молоком — вот лекарство и готово.

Вместо свеклы можно использовать чеснок. Его вам понадобится

немного — 2–3 дольки. Готовится такое средство точно так же, как и предыдущее, только вместо свеклы мы используем измельченный чеснок. Перед употреблением смесь нужно процедить.

Молоко может помочь не только при простуде и заболеваниях дыхательных путей — оно является замечательным помощником для тех, у кого больные почки.

Одно из самых тяжелых и, к сожалению, распространенных заболеваний — нефрит, воспаление почек. Причина этого заболевания — простуда или осложнения каких-то других болезней. Нефрит можно распознать по некоторым характерным симптомам — болям в спине и в области почек, внезапному жару. Моча при этом заболевании становится темного цвета с примесью крови и белка. Еще один признак, по которому можно понять, что у человека воспалены почки, — значительные отеки на лице.

Кроме других способов облегчить состояние больного, нужно соблюдать молочную диету. Это, конечно же, нужно делать не сразу, в период острого воспаления, а после того как больному станет немного лучше.

...

КСТАТИ!

Не нужно пить молоко «залпом», если вы не хотите заработать лишние неприятные ощущения в желудке: дело в том, что выпитое сразу большое количество молока сворачивается в желудке и, соответственно, плохо усваивается.

Может случиться так, что у человека обнаружится непереносимость коровьего молока. Для того чтобы не произошло ничего плохого, нужно добавить в молоко немного (щепотку) пищевой соды, и тогда молоко быстрее усвоится в организме.

Помните, что при остром нефрите соли в рационе больного должно быть как можно меньше. Это нужно учитывать при приготовлении всех блюд, входящих в молочную диету.

МОЛОЧНАЯ ДИЕТА

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Завтрак — 1 стакан теплого молока.

Обед — молочный суп с вермишелью (одна небольшая тарелка).

Полдник — 1 пачка (200 г) творога с сахаром и сметаной.

Ужин — манная каша на молоке (одна небольшая тарелка).

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Завтрак — чай с молоком (на 3 ст. л. некрепкой заварки — 4 ст. л. свежего или топленого молока), 1 кусок белого хлеба.

Обед — суп молочный с вермишелью.

Полдник — сырники из творога с нежирной сметаной.

Ужин — рисовая каша на молоке, 1 стакан теплого молока.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак — 1 стакан кефира или простокваши.

Обед — нежирная рыба — карп или щука отварная в молоке, без соли.

Полдник — 1 стакан яблочного сока. Спустя 1 час нужно выпить стакан свежего или топленого молока.

Ужин — рисовая молочная каша. Через полчаса можете выпить 1 стакан некрепкого чая с молоком.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Завтрак — 150 г взбитых сливок и столько же ягоды (любой).

Обед — 1 тарелка молочного супа из любой крупы, картофельное пюре с добавлением молока.

Полдник — творог с сахаром и сметаной, не больше 200 г.

Ужин — пшенная каша на молоке.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Завтрак — 1 сваренное всмятку яйцо, 1 кусок пшеничного хлеба, кофе с молоком.

Обед — овощной суп, 1 кусок белого хлеба, 150 г отварной курицы в молочном соусе с небольшим количеством соли, 1 стакан яблочного сока.

Полдник — сырники из творога, 1 стакан свежего молока.

Ужин — пюре из картофеля с добавлением молока, овощной салат с растительным маслом.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Завтрак — молочная манная каша, 1 стакан молока.

Обед — молочный суп с вермишелью, 2 куска хлеба.

Полдник — 1 стакан отвара шиповника.

Ужин — перловая каша на молоке, 1 стакан кефира или простокваши.

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Завтрак — молочная пшенная каша с тыквой, 1 стакан яблочного сока.

Обед — говядина, сваренная на молоке, хлеб, салат из помидоров с зеленью, заправленный сметаной, без соли.

Полдник — творог перетертый с молоком.

Ужин — молочная каша (из любой крупы), 1 стакан кефира или простокваши.

Для лечения нефрита хорош такой рецепт: возьмите 2–3 зеленых яблока, снимите с них кожуру и мелко порежьте ее. Затем влейте в порезанную кожуру молоко и подогрейте смесь до умеренной температуры. Процедите смесь и принимайте 3–4 раза в день, перед едой.

При воспалении почек очень хорошо помогает настой из молодых листьев березы. Вместо отвара можно также использовать простой березовый сок. Смешайте его (2 стакана сока или настоя на л молока) с нежирным молоком и принимайте 3 раза в день перед едой.

Отвар из сухих листьев березы — тоже очень хорошее средство для лечение почек. Вам понадобится полстакана сухих березовых листьев, которые нужно залить лом только что вскипевшего молока и затем оставить в тепле на 20–30 минут, чтобы отвар настоялся. После этого процедите молоко через марлю, остудите и принимайте перед едой в течение одной недели. Если эффект от проведенного лечения вас не устраивает, то можно повторить курс.

Еще один способ лечения воспаления почек заключается в применении отвара из плодов можжевельника. Залейте их лом кипятка, накройте крышкой и поставьте в теплое место на полчаса. Когда отвар настоится, процедите его и добавьте в кипяченое молоко. Принимайте по 1–2 ст. л. три раза в день перед едой в течение двух недель.

Для хорошей работы почек нужен сок земляники. Для того чтобы получить этот сок, возьмите 1 стакан ягод земляники, промойте ее в проточной воде, переберите и приготовьте сок (это можно сделать с помощью мясорубки — прокрутите через нее промытую ягоду, а затем процедите кашицу). Вскипятите молоко, остудите его и добавьте в него земляничный сок. Все перемешайте. Применяйте три раза в день за полчаса до еды.

При почечнокаменной болезни очень хорошо помогает чай с молоком. Чай готовится из сухой ромашки. Для этого нужно взять 4 ст. л. сушеной ромашки, залить их стаканом только что вскипевшего молока, накрыть крышкой и поставить на полчаса в теплое место, чтобы отвар настоялся. После этого отвар процедите, остудите. Принимать нужно по 3–4 глотка за полчаса до каждого приема пищи в течение полутора-двух недель. Желательно не растягивать раствор надолго — чем дольше он хранится, тем меньше питательных свойств в нем остается, к тому же молоко может просто-напросто испортиться.

Отвар из сухих «кукурузных рыльцев» очень хорошо влияет на мочевыводящую систему организма. «Кукурузные рыльца» положите в только что вскипевшее молоко и варите в течение 10 минут на маленьком огне. После этого процедите отвар и опять поставьте на огонь, доведите до кипения. Остудите и принимайте отвар три раза в день за полчаса до еды.

Белокочанная капуста в сочетании со свежим молоком оказывает очень благотворное влияние на больные почки. Нужно приготовить отвар или сок из свежей капусты. Возьмите 4–5 листьев, тщательно их промойте, помните, чтобы капуста дала сок. Когда у вас будет достаточное количество сока, смешайте его с теплым молоком. Принимайте 5–6 раз в день.

Трава полевого хвоща, отваренная в молоке, может помочь при мочекаменной болезни. Немного (2–3 ст. л.) сухого полевого хвоща положите в кипящее молоко и варите на медленном огне в течение 15 минут. Потом остудите смесь, процедите и поставьте в теплое место, чтобы отвар еще немного настоялся. Принимать средство нужно перед сном и утром, до завтрака.

КСТАТИ!

Если вы страдаете запорами, то мы хотим порекомендовать вам выпивать на ночь стакан простокваши — она замечательно поможет вам справиться с трудностями пищеварения.

Немного пива, смешанного с молоком комнатной температуры, может помочь при почечных болях. Для того чтобы приготовить лекарство, вам понадобится 1 бутылка пива и л свежего молока. Пиво необходимо заранее открыть, чтобы газы вышли. Когда пиво постоит полчаса, можете смешивать его с молоком. Принимать жидкость нужно за полчаса до еды вечером в течение одной или полутора недель.

Ну вот вкратце все, что касается лечения с помощью молока. Надеемся, что наши рекомендации очень вам помогут, если вдруг вам придется заболеть. Не дай Бог, конечно!

...А теперь переходим к самой вкусной главе нашей книги.

V. МОЛОЧНАЯ КУХНЯ: РЕЦЕПТЫ

Молоко — одна из основных составляющих любого завтрака, претендующего на питательность. Действительно, если вы с утра выпьете (или употребите каким-нибудь другим образом) молока, то, во-первых, ваше здоровье будет подкреплено питательными веществами на весь день, а во-вторых, и это тоже важно, есть вы не захотите гораздо дольше, потому что молоко обладает высокой калорийностью.

Именно поэтому мы начинаем наши посиделки на кухне с блюд, предназначенных для завтрака, — тостов, бутербродов, яичниц и других легких закусок.

I. ЗАКУСКИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ОСНОВЕ МОЛОКА

ЗАКУСКА «ЛЕТНЯЯ ПРЕЛЕСТЬ»

В глубокую тарелку вбейте одно яйцо, добавьте один белок, ваниль, влейте молоко и перемешайте. Разогретую сковороду смажьте маслом. Обмакните кусочки хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон, положите на сковороду и поставьте в духовку. Выпекайте минут пять, пока не образуется золотистая корочка.

Готовые тосты выложите на тарелку и украсьте дольками апельсина, клубникой. Можно подавать холодными.

Вам понадобится: 2 яйца, 3/4 стакана молока, 1 ч. л. ванили, 8 ломтиков батона, 1 апельсин, клубника.

«МЫ В ШВЕЙЦАРИИ»

В тарелку вбейте 2 желтка, влейте молоко и размешайте. Сыр натрите на терке.

Ломтики хлеба обмакните в приготовленное молоко и выложите на сковороду, смазанную маслом, а сверху посыпьте тертым сыром. Сковороду накройте крышкой, поставьте на огонь и жарьте до тех пор, пока сыр не расплавится.

Вам понадобится: 8 ломтиков хлеба, 2 желтка, 1/3 стакана молока, 150–200 г тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла.

«МЫ СНОВА В ШВЕЙЦАРИИ»

В разогретой сковороде растопите масло и поджарьте муку. Добавьте молоко, соль, доведите до кипения и тушите 5 минут.

Хлеб обжарьте в отдельной сковороде на сливочном масле и залейте приготовленным соусом. Сверху посыпьте сыром и запекайте в духовке.

Вам понадобится: 1 стакан молока, 8 ломтиков хлеба, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г сыра, соль.

«ШВЕЙЦАРИЯ — СКОРО ОТЪЕЗД»

Обмакните кусочки хлеба в молоке, посыпьте тертым сыром, положите на сковороду и поджарьте на сливочном масле.

Вам понадобится: 8 ломтиков хлеба, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 100 г сыра.

«ДЛЯ ВАС, СЛАСТЕНЫ!»

Желтки яиц смешайте с сахаром, добавьте молоко и хорошо перемешайте. Обмакните ломтики хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон и поджарьте на сливочном масле.

В повидло всыпьте орехи, перемешайте, намажьте им хлеб и переложите на противень. Сверху залейте взбитыми яичными белками и поставьте в духовку на 7–9 минут.

Вам понадобится: 8 ломтиков хлеба, 2 яйца, 3/4 стакана молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана повидла, 2 ст. л. измельченных орехов.

ЗАКУСКА «ПРИВЕТ ИЗ ХОХЛЯНДИИ»

Яйцо взбейте, добавьте молоко, сахар и хорошо перемешайте. Обмакните кусочки хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон. На каждый ломтик хлеба положите кусочек сала. Хлеб переложите на сковороду, смазанную сливочным маслом, и поджарьте.

Вам понадобится: 8 ломтиков хлеба, 100 г сала, 2 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки.

«МАКИ, МАКИ...»

Молоко вскипятите и налейте в глубокую тарелку, добавьте сахар, растопленное сливочное масло, мак и хорошо перемешайте. Рогалики слегка подогрейте на сковороде, переложите на блюдо. Молоко налейте в пиалы и подавайте к столу.

Вам понадобится: 8 рогаликов, 100 г сливочного масла, 3/4 стакана сахара, 100 г растертого мака, 1/2 л молока.

«АБХАЗСКИЙ ВАРИАНТ»

Молоко вскипятите и налейте в глубокую тарелку, добавьте сахар,

растопленное сливочное масло, тертую брынзу и хорошо перемешайте.

Рогалики слегка подогрейте на сковороде, переложите на блюдо. Молоко налейте в пиалы и подавайте к столу.

Вам понадобится: 8 рогаликов, 1/2 л молока, 200 г брынзы, 100 г сливочного масла.

ГРЕНКИ «САЛЬНАЯ ФАНТАЗИЯ»

Пшеничный хлеб нарежьте ломтиками, в середину положите кусочек сала, обмакните в густую смесь из молока, яиц и муки. Поджарьте в сливочном масле. На каждый гренок положите по огуречной дольке.

Вам понадобится: 200 г пшеничного хлеба, 100 г соленого свиного сала, 1 ст. л. сливочного масла, 2 соленых огурца, 1 ч. л. муки.

ГРЕНКИ С СЫРОМ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

Муку поджарьте с маслом, посолите, разведите молоком, чтобы получился соус. Прокипятите 5–6 мин. Белый хлеб нарежьте ломтиками, обжарьте в масле. Обжаренный хлеб положите в кастрюлю или на сковороду, смазанную маслом, залейте подготовленным соусом, сверху посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

Вам понадобится: 200 г хлеба, 1 ст. л. муки, 1 стакан молока, 100 г тертого сыра, соль.

ГРЕНКИ ЗАЛИВНЫЕ СЛАДКИЕ

Пшеничный хлеб нарежьте тонкими ломтиками, смочите их в смеси подслащенного молока с яичными желтками и поджарьте в сливочном масле. Густое повидло смешайте с измельченными подсушенными орехами или миндалем и намажьте на поджаренные ломтики хлеба. Сверху залейте взбитыми в пену яичными белками и запеките в духовке при умеренной температуре.

Вам понадобится: 200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 3/4 стакана молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана повидла, 2 ст. л. измельченных грецких орехов.

СУХАРИКИ С ГЛАЗУРЬЮ

Нарежьте булки тонкими ломтиками, высушите в духовке. Дайте остыть. Молоко взбейте с сахаром и какао, поставьте на слабый огонь и варите 5-10 мин. Остудите, добавьте сливочное масло. Готовые сухарики обмакните в глазурь и снова положите на противень, поставьте в духовку на 5 мин, чтобы подсохли.

Вам понадобится: 4 булки с изюмом, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. какао, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара.

СУХАРИКИ С КРЕМОМ «НЕГРИТЕНОК ДЖО»

Батон нарежьте тонкими ломтиками. Обмакните в молоко, посыпьте маком и поставьте в духовку, чтобы сухари высохли. Для приготовления крема яичный желток разотрите с сахаром, все время помешивая; соедините с какао и горячим молоком и, нагревая, доведите до загустения. Взбитый белок соедините с яично-молочной смесью, какао, перемешайте, хорошо взбейте. Готовые сухари перед завтраком намажьте шоколадным кремом.

Вам понадобится: 1 сдобный батон, 3 ст. л. молока, 3 ст. л. сахара, 1 яйцо, 3 ч. л. какао, 1/2 стакана молока, 1/2 ч. л. желатина, мак на посыпку.

ЯИЧНИЦА МОЛОЧНО-МЯСНАЯ

Мясо пропустите через мясорубку вместе с луком, покрошите туда сухари. Взбейте яйца с молоком, мукой, посолите по вкусу. Добавьте фарш и вылейте смесь на разогретую и смазанную сливочным маслом сковороду. Через 8-10 минут омлет будет готов, посыпьте его мелко нарезанным зеленым луком и молотым черным перцем.

Вам понадобится: 100 г свинины, 100 г говядины, 5–6 яиц, 1/4 стакана молока, 2 ст. л. муки, 1 небольшая луковица, сухари, 40 г сливочного масла, зеленый лук, соль, перец.

ЯИЧНИЦА С АБРИКОСАМИ

Яичные белки тщательно взбейте, затем добавьте желтки, сливки, просеянную муку и соль. Возьмите крупную, лучше чугунную сковороду, разогрейте ее, смажьте сливочным маслом. Вылейте на нее взбитую смесь и поставьте в духовку. Если заметите, что омлет начинает подгорать, то смажьте его сливочным маслом дополнительно. Сковороду можно

вынимать из духовки через 15 минут.

А теперь приготовьте соус. Перетрите абрикосы через сито, смешайте их с сахаром и поставьте на огонь. Минуты через 2–3 добавьте воды и кипятите еще несколько минут.

Пока вы готовили соус, подospel омлет. Выньте его из сковороды и подавайте к столу в горячем виде с абрикосовым соусом.

Вам понадобится: 5–6 яиц, 30 г муки, 4 ст. л. сливочного масла, 50 г сливок, соль;

для соуса: 200 г абрикосов, 3 ст. л. сахара, 1/4 стакана воды.

МОЛОЧНАЯ ГЛАЗУНЯ

Смешайте ингредиенты этого блюда. Возьмите небольшую кастрюлю, смажьте ее стенки маслом и вылейте в нее смесь из яиц. Кастрюлю поставьте в другую, покрупнее, наполненную горячей, но не кипящей водой. Накройте маленькую кастрюлю крышкой. Варите яичницу до готовности.

Вам понадобится: 6 яиц, 1/2 л молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

ЯИЧНИЦА «ОСТРАЯ»

Взбейте в одной чашке яйца с молоком, солью и специями. Разогрейте духовку и смажьте противень сливочным маслом. А теперь порежьте тонко белый хлеб; ломтики сыра должны быть немного больше, чем хлебные. Уложите хлеб и сыр на противень друг за дружкой и залейте яйцами, взбитыми вместе с молоком.

Хлеб должен запекаться в духовке около 30–35 минут до появления золотистой корочки. Подавать к столу можно с салатами или отварными овощами.

Вам понадобится: 0,5 кг белого хлеба, 150 г острого сыра, 4–5 яиц, 2 стакана молока, 30 г сливочного масла, немного соли, специй.

ОМЛЕТ «ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ»

Отварите вермишель или лапшу в соленой воде. Растопите сметану на сильно разогретой сковороде и поджарьте на ней вермишель.

Приготовьте омлет следующим образом: тщательно взбейте белки и смешайте их с желтками, творогом и молоком, посолите. Вылейте смесь в

поджаренную вермишель, выпекайте 8-10 минут до готовности.

Но вкус у получившегося омлета будет поистине сказочным, если к столу вы подадите его с нашим оригинальным соусом. А приготовить его очень легко, с этим может справиться даже начинающий кулинар. Тщательно перемешайте в соуснице джем с горчицей — и соус готов, только к столу его лучше подавать в охлажденном виде.

Вам понадобится: 200 г вермишели или лапши, 100 г творога, 1/2 стакана сметаны, 5–6 яиц, 1/2 стакана молока, соль;

для оригинального соуса: 3/4 стакана любого джема, но лучше смородинового или сливового, 2 ч. л. горчицы.

«ДАНЬ ТРАДИЦИЯМ»

Чтобы приготовить омлет, смешайте яйца с молоком или сливками, посолите. Выпекайте 8-10 минут.

Для приготовления соуса прокипятите в воде в течение 7-10 минут лавровый лист и перец, затем добавьте сахар, соль, уксус и кипятите еще 2–3 минуты. Выньте из воды лавровый лист, перец и залейте его хрен. Оставьте минут на 40, а сами в это время займитесь приготовлением омлета.

Когда хрен набухнет, воду слейте и смешайте его со сметаной.

Соус подается к омлету в холодном виде.

Вам понадобится: 4–5 яиц, 4 ст. л. молока или сливок, соль, 40 г сливочного масла;

для соуса: 1 стакан сметаны, 2 ст. л. хрена, тертого на мелкой терке, 1 лавровый лист, 3–4 шт. горошины перца, сахар, соль, немного уксуса.

МОЛОКО И ПЕЧЕНКА

Отварите печень в молоке в течение 10–15 минут. После этого проверните ее через мясорубку. Мелко порезанный лук спассеруйте на подсолнечном масле. Добавьте его в печень. Затем сварите картофель в мундире. Постарайтесь очистить его, пока он не остыл и проверните его через мясорубку. Добавьте в картофель яйца и муку, вымесите тесто. Раскатайте его и вырежьте круги. Аккуратно наложите на первый круг печеночную начинку, накройте вторым кругом и защипните. Жарьте на маргарине на небольшом огне.

Вам понадобится: 1,5 л молока, 600 г печени, 5 луковиц, 10–12

картофелин, 3 яйца, 3 ст. л. муки, маргарин или растительное сало, 2 ст. л. растительного масла.

КАПУСТНАЯ ЗАКУСКА

Очистите кочан капусты от верхних листьев и отварите его в подсоленной воде. Откиньте отваренный кочан на сито или дуршлаг, затем разрежьте кочан на куски. Каждый кусок намажьте с обеих сторон паштетом, обмакните во взбитые яйца, смешанные с молоком и слегка подсоленные, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде в растительном масле.

Вам понадобится: 800–900 г белокочанной капусты, 200 г свиного паштета или говяжьего печеночного, 2–3 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана муки, соль по вкусу, 1/2 стакана молока.

«ПРИЧУДА ЗИМЫ»

Все начинается с соуса. В небольшой емкости смешайте сливки (хотя можно обойтись и молоком), выжатые через чеснокодавилку пару зубчиков чеснока. Смесь сдобрите солью и перцем. Теперь поручите своей помощнице — печи СВЧ — довести это до кипения (2 минуты).

Нашинкуйте картофель ломтиками (чем толще ломтики, тем дольше ждать завтрака). В кастрюльке средних размеров разогрейте сливочное масло, а затем смажьте им стенки и дно кастрюльки.

На мелкой терке натрите 100 г острого сыра. Оставьте пару ст. л. сыра для посыпки картофеля сверху, а остальной сыр используйте для прослойки нескольких слоев картофеля при укладке в кастрюлю.

Где изысканный соус? Встряхните его еще раз и оросите им картофельно-сырное содержимое кастрюльки. Блюдо должно готовиться под крышкой около 15–20 минут, потом покройте ваше произведение остатками сыра (2 ст. ложки, помните?) и доверьте его печке еще на 8–10 мин. Картофель должен быть готов и в середине.

Вам понадобится: 300 мл сливок, чеснок, 1 кг картофеля, 100 г сыра, 1 ст. л. сливочного масла, соль, перец.

САЛАТ МОЛОЧНО-КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Аккуратно удалите кожицу с молодого картофеля, промойте его

прохладной водой и отварите в подсоленной воде. Затем разрежьте каждую картофелину на 4 части, остудите и смешайте с фасолью или горошком, заправьте майонезом, йогуртом, добавьте нарезанный ломтиками томат, соль и украсьте блюдо зеленью укропа.

Вам понадобится: 300 г фасоли или зеленого горошка (консервированного), 5–6 клубней молодого картофеля, 3–4 ст. л. майонеза «Провансаль», 3–4 ст. л. йогурта, 1–2 томата, соль, зелень укропа.

САЛАТ С КИСЛЫМ МОЛОКОМ

Вымойте помидоры, очистите и нарежьте кружочками. Сварите вкрутую яйца и порежьте. Петрушку и лук мелко порежьте. Отцедите кислое молоко и взбейте с растительным маслом. Положите на дно в салатницу петрушку, ряд помидоров, яйца, немного лука, затем остальные помидоры, посыпьте оставшейся петрушкой и луком, заправьте салат взбитым кислым молоком. Уберите салат на полчаса в холодильник или в холодное место.

Вам понадобится: 1 стакан кислого молока, 0,5 кг спелых помидоров, 1 небольшая луковица, 4 ст. растительного масла, 4 яйца, зелень петрушки, соль.

САЛАТ ИЗ ЛУКА С КИСЛЫМ МОЛОКОМ

Нарежьте крупно лук, заправьте кислым молоком, посолите, поперчите по вкусу и уберите на полчаса в прохладное место. Такой салат лучше всего подавать с отварным картофелем.

Вам понадобится: 1,5 стакана кислого молока, 2 луковицы, черный перец, соль, 1 ст. л. сметаны.

САЛАТ «ДЛЯ ЭКОНОМНОЙ ХОЗЯЙКИ»

Если у вас прокисло молоко, не спешите его выливать — оно может очень пригодиться для приготовления такого вот салата.

Очистите и хорошо промойте редьку. Натрите ее на крупной терке, посолите и поперчите по вкусу, заправьте простоквашей. Посыпьте салат нарезанным зеленым луком.

Вам понадобится: 1 стакан простокваши, 700 г редьки, соль, перец, 1 пучок зеленого лука.

...Ну вот, с закусками мы разобрались. Теперь переходим к следующему разделу нашей молочной главы рецептов — первые блюда. Конечно же, первое, что в этом случае приходит в голову в связи с молоком, — молочные супы. Но это еще не все.

КСТАТИ!

Если вы хотите, чтобы картофельное пюре было светлым и аппетитным, то перед тем как разминать, в сваренную картошку добавьте чуть-чуть молока, только не забудьте подогреть его почти до кипения.

II. ПЕРВЫЕ БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ОСНОВЕ МОЛОКА

Мы все прекрасно знаем, что первые блюда — необходимая составляющая нормального питания. Для того чтобы пищеварение проходило успешно и легко, любому человеку необходимо съесть хотя бы одну тарелку супа. Молочные супы — продукт необычайно калорийный, поэтому мы настоятельно рекомендуем вам воспользоваться нашими рецептами и отведать этого молочного лакомства. Кстати, плюс молочных супов еще и в том, что они годятся для вегетарианцев!

СУП «СЛИВОЧНАЯ ПРЕЛЕСТЬ»

Вскипятите молоко. Возьмите сливки, всыпьте муку, размешайте, вбейте 2 яйца, 4 желтка, добавьте взбитые белки от 2 яиц. Опускайте готовые клецки в кипящее молоко чайной ложечкой, обмакивая ее каждый раз в горячую воду. Посолите и добавьте сахар по вкусу.

Не оставляйте молоко в алюминиевой посуде, оно приобретает неприятный вкус, лучше используйте стеклянную или глиняную посуду.

Вам понадобится: 2,5 л молока, 1/4 стакана густых сливок, 6 яиц, 1/2 стакана муки, соль, сахар.

СУП «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ»

Тщательно вымойте рис (кстати, рис можно предварительно замочить — так он лучше разварится) в холодной воде. Залейте его холодной водой так, чтобы только слегка прикрыло. Сварите рис до полуготовности, откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Дайте стечь воде. Насыпьте рис в кастрюлю и залейте молоком. Варите до готовности, немного посолив. Перед подачей к столу положите в каждую тарелку по кусочку сливочного масла.

Вам понадобится: 1 л молока, 1/2 стакана риса, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

МОЛОЧНЫЙ СУП ПЕРЛОВЫЙ

Залейте перловую крупу холодной водой, вскипятите и откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой. Вскипятите молоко, насыпьте крупу и варите до готовности. Положите сливочного масла и немного посолите по вкусу.

Вам понадобится: 2 л молока, 1/2 стакана перловой крупы, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

СУП «МОЛОЧНЫЕ ШАРИКИ»

Замесите не очень крутое тесто из муки, яйца, соленой воды. Расщепите его мелко. Вскипятите молоко, добавьте шарики из теста и вскипятите 3 раза. Посолите по вкусу и положите сливочное масло.

Вам понадобится: 2 л молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 ст. л. соленой воды, соль.

СУП МОЛОЧНО-ТЫКВЕННЫЙ

Тыкву очистите, отделите внутренность от семечек. Нарежьте ровными небольшими кусочками. Положите в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она едва прикрывала тыкву. Закройте крышкой; когда вскипит, откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде. Положите в кастрюлю тыкву, булку и залейте 2 ст. кипяченого молока. Варите до тех пор, пока все не разварится. Затем протрите через дуршлаг, залейте оставшимся молоком и вскипятите. Измельчите сладкий миндаль. Положите в суп миндаль, сливочное масло, сахар по вкусу.

Вам понадобится: 2,5 л молока, 1 средних размеров тыква, 1/2 булки, 2 ст. л. сливочного масла, 1/5 стакана миндаля.

СУП «АССОРТИ С МОЛОКОМ»

Нарежьте соломкой капусту, картофель. На крупной терке натрите морковь и порежьте лук. Обжарьте морковь и лук на сливочном масле. В кипящую воду положите капусту, картофель, обжаренные овощи. Варите до полуготовности. Влейте кипяченое горячее молоко и варите овощи до готовности, посолите по вкусу. Перед подачей посыпьте рубленой зеленью.

Вам понадобится: 2 л молока, 300 г капусты, 4 картофелины, 1 ст. л. сливочного масла, 1 морковь, 1 луковица, соль, зелень.

СУП «МОЛОЧНОЕ АССОРТИ»

Отварите в воде крупу ячневую до полуготовности. Приготовьте клецки: разотрите творог, добавьте яйца, соль, сахар, муку — все перемешайте. Добавьте клецки в воду с крупой, посолите по вкусу. Через несколько минут налейте молоко, дайте закипеть, добавьте сливочное масло.

Вам понадобится: 1 л молока, 4 ст. л. крупы ячневой, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 200 г творога, 1 ст. л. сливочного масла, соль, сахар.

СУП ОВСЯНОЙ

Овсяные хлопья насыпьте в кипящую воду (6 ст.). Варите их почти до готовности, налейте кипяченое молоко. Вскипятите суп, добавьте масло, соль и сахар по вкусу.

Вам понадобится: 1,5 л молока, 9 ст. л. овсяных хлопьев, 1,5 л сливочного масла, соль, сахар.

СУП ИЗ МОЛОКА И КАРТОФЕЛЯ

Отварите в воде до полуготовности размоченную фасоль, добавьте картофель. Варите до готовности, налейте кипяченое молоко. Доведите до кипения, добавьте масло и посолите по вкусу. Перед подачей к столу посыпьте мелко нарезанным укропом или петрушкой.

Вам понадобится: 1,5 л молока, 4 картофелины, 4 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. фасоли, соль, зелень.

СУП МОЛОЧНЫЙ ОСТРЫЙ

Вскипятите молоко и соедините с кипящей водой (0,7 л), добавьте крошенную брынзу. Поварите 10 минут. Взбейте яйца. Заправьте суп маслом и взбитыми яйцами; можете, по желанию, немного добавить мелко нарезанного укропа.

Вам понадобится: 2 стакана молока, 150 г брынзы, 2 яйца, соль, 1 ст. л. сливочного масла.

СУП ИЗ МОЛОКА И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Вскипятите молоко, добавьте 3 ст. кипяченой воды. Всыпьте, непрерывно помешивая, кукурузную муку мелкого помола, посолите и варите до загустения. Перед подачей к столу заправьте суп маслом и посыпьте толчеными грецкими орехами.

Вам понадобится: 1 л молока, 4 ст. л. кукурузной муки, 1,5 ст. л. сливочного масла, 100 г грецких орехов, соль.

СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ

Отварите вермишель до полуготовности, откиньте на дуршлаг. В кипяченое с маслом молоко опустите вермишель и варите до готовности, немного посолив. При подаче посыпьте суп зеленью и тертым сыром.

Вам понадобится: 1 л молока, 60 г вермишели, 1 ст. л. сливочного масла, соль, 1 ст. л. тертого сыра, зелень.

СУП «РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА»

Очистите фрукты от кожуры и порежьте дольками. Налейте воды (2,5 ст.), добавьте сахар и нарезанные фрукты, потушите. В кипящее молоко влейте желтки и взбейте, остудите. Добавьте в суп сироп с фруктами. Можно для этого супа брать разные фрукты и менять их состав и рецептуру.

Вам понадобится: 2 л молока, 5 яиц, 200 г сахара, 100 г кураги, 200 г яблок, 200 г груш.

СУП-ПЮРЕ «КИТАЙСКИЕ БОЛВАНЧИКИ»

Промойте рис в теплой воде, положите в кастрюлю и залейте водой (4 ст.). Посолите и варите почти до готовности. Протрите рис с отваром сквозь сито, разведите горячим молоком. Добавьте соль по вкусу и сливочное масло.

Вам понадобится: 3 стакана молока, 1 стакан риса, 3 ст. л. сливочного масла, соль.

ГРИБНОЙ СУП С ОМЛЕТОМ

Возьмите грибы, тщательно промойте их и отварите в 3 л воды. Если Вы не любите вареный лук, можете в кипящую воду положить луковицу

целиком и минут через 10–12 вынуть ее из воды. В бульон также положите порезанную соломкой морковь и через 5–7 минут посолите, добавьте специи и лавровый лист. Варите грибы до тех пор, пока они не станут мягкими.

Когда грибы сварятся, мелко порежьте их и обжарьте на растительном масле. В отдельной посуде смешайте молоко или сливки с желтками и со взбитыми белками, посолите по вкусу. Затем вылейте смесь в сковороду с грибами и выпекайте до готовности.

Снимите омлет со сковороды и порежьте его небольшими ломтиками. Перед подачей к столу положите их в бульон и посыпьте зеленью петрушки или укропа.

Вам понадобится: 300–400 г любых грибов, 1 небольшая луковица, 1 морковка, лавровый лист, немного перца горошком, зелень укропа или петрушки, соль, специи по вкусу;

для омлета: 4–5 яиц, 2–3 ст. л. молока или сливок, масло для жарки, соль.

ХОЛОДНЫЙ БОРЩ С ПРОСТОКВАШЕЙ

Отварите свеклу и нарежьте ее брусочками или соломкой. Измельчите щавель и поварите в кипящей воде 4 минуты. Охладите. Мелко нарежьте свежие огурцы и редис. Взбейте простоквашу и залейте приготовленные компоненты, добавьте зелень. Отдельно взбейте сметану. Все смешайте, добавьте соль и сахар по вкусу.

Вам понадобится: 3 л простокваши, 4 свежих небольших огурца, 15 шт. редиса, 3 шт. свеклы, 1,5 стакана сметаны, зелень, соль, сахар.

СУП КИСЛОМОЛОЧНЫЙ

Промойте несколько раз молодую крапиву в холодной воде, отожмите и ошпарьте подсоленным кипятком. Откиньте на дуршлаг, отцедите, мелко порубите и положите в кипящую воду. Поварите суп 10 минут, снимите с огня и заправьте взбитыми яйцами и кислым молоком. Перед подачей к столу положите сливочное масло и посыпьте черным перцем по вкусу.

Вам понадобится: 1 л кислого молока, 50 г листьев молодой крапивы, 4 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, черный перец.

ОКРОШКА С ПРОСТОКВАШЕЙ

Отварите картофель «в мундире», очистите и мелко нарежьте. Разотрите чеснок, мелко нарежьте огурец и зелень укропа. В простоквашу положите все компоненты и тщательно перемешайте, добавьте 2 ст. холодной кипяченой воды, посолите по вкусу.

Вам понадобится: 1 л простокваши, 10 долек чеснока, 2 свежих огурца, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, 2 картофелины, зелень, соль.

СУП КУРИНЫЙ

Приготовьте прозрачный куриный бульон. Отдельно отварите картофель. Перемешайте сливочное масло, молоко, яйцо, муку и размятый картофель до образования однородной массы, посолите. Скатайте картофельные шарики, обваляйте их в муке, слегка обжарьте в сливочном масле до образования румяной корочки, опустите в суп за несколько минут до готовности.

Разложите по тарелкам нарезанные огурец, лук, морковь, залейте бульоном с картофельными шариками.

Вам понадобится: 500 г куриного мяса, 2 л воды, 1 морковка, 1 луковица, 1 огурец, 100–150 г картофеля, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, соль, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. молока.

УХА МОЛОЧНАЯ

В готовый рыбный бульон опустите мелко нарезанные лук, петрушку, картофель. Через 15 минут влейте горячее молоко и доведите до готовности. Перед подачей заправьте маслом и посыпьте зеленью. К ухе предложите гренки с рыбным фаршем.

Для гренков пропустите через мясорубку отварную рыбу и лук. Все перемешайте и обжарьте на растительном масле. Рыбный фарш выложите на ломтики хлеба, смажьте растительным маслом и поставьте в духовку на 10–12 минут.

Вам понадобится: 600 г мелкой рыбы (окунь, карась), лук репчатый, корень петрушки, 1 стакан молока, 700 г картофеля, 2 ст. л. сливочного масла, 2 вареных яйца, зелень;

для гренков с рыбным фаршем: 2 ломтика ржаного хлеба, 150 г отварной рыбы, лук репчатый, 2 ст. л. растительного масла.

РИСОВО-МОЛОЧНЫЙ СУП

Промытый рис отварите до готовности в большом количестве воды, воду слейте; промойте рис еще раз. Затем залейте его только что закипевшим молоком, в котором растворите соль и сахар. Дайте постоять. Как только на молоке образуется пенка, осторожно посыпьте суп тертым сыром, украсьте взбитыми сливками и охладите.

Вам понадобится: 1 л молока, 200 г риса, 100 г сыра, 50 г взбитых сливок, 1 ч. л. соли и 1 ч. л. сахара.

СМЕТАННИК

Нарежьте огурцы кубиками, смешайте их с размятыми помидорами, нашинкованным укропом, растертым чесноком, растительным маслом, солью, перцем и уксусом по вкусу. Залейте сметаной, разведенной молоком.

Вам понадобится: 1/2 л сметаны, 1/2 л молока, 100 г помидоров, 100 г свежих огурцов, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, укроп, соль и перец по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ПИВОМ

Вскипятите молоко, взбейте яйца с сахаром, смешайте их с пивом и горячим молоком. Прогрейте смесь на огне, а затем охладите. Залейте супом нарезанный кубиками пшеничный хлеб.

Вам понадобится: 1/2 л пива, 1/2 л молока, 2 яйца, 1/4 стакана сахара, 200 г пшеничного хлеба.

Ну а как же вторые блюда? Для некоторых из них молоко просто необходимо!

III. ВТОРЫЕ БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОЛОКА

ФАНТАЗИЯ С КУРИНЫМИ ОКОРОЧКАМИ

Окорочка разморозьте, промойте водой и порежьте на множество маленьких кусочков. Мясо отделите от костей и слегка отбейте. Мякоть поперчите, посолите по вкусу, обмакните в сметану и обжарьте на сливочном масле с обеих сторон.

Свежую тыкву порежьте мелкими кубиками. Морковь очистите и порежьте полукольцами толщиной до 1 см. Добавьте овощи к обжаренным окорочкам и продолжайте все тушить на слабом огне, накрыв сковороду крышкой. Лук почистите, мелко нашинкуйте и добавьте к общей массе продуктов, которые тушатся на сковороде.

Из молока и яйца приготовьте омлет, посолите его по вкусу. Положите в сковороду лавровый лист, промытый водой, и залейте все продукты в сковороде омлетом. На умеренном огне доведите блюдо до готовности.

Сыр натрите на крупной терке и за 3 минуты до завершения приготовления посыпьте ровным слоем на омлет. Накройте крышкой и через несколько минут снимите сковороду с огня. Выложите запеченные в омлете окорочка на блюдо и подайте к столу с бульоном, сваренным из куриных косточек.

Вам понадобится: 3–4 окорочка, 2 яйца, 1 ст. л. сметаны, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, 30 г плавленого сыра, 1 морковка, 50 г свежей тыквы, 1 луковица, соль, перец, лавровый лист.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОЛОКОМ

Аккуратно удалите кожуру с картофельных клубней, промойте их холодной водой, отварите, затем слейте воду и обсушите под закрытой крышкой на слабом огне. Горячий картофель разомните, добавьте соль по вкусу, масло, горячее молоко. Все это хорошо взбейте до нужной консистенции.

Вам понадобится: 8-10 картофелин средней величины, 1 стакан молока, 2–3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА С МОЛОКОМ

Мясо рыбы очистите от костей и нарежьте на одинаковые кусочки. Обжарьте их в глубокой сковороде на растительном масле. Накройте сковороду крышкой и убавьте огонь. Добавьте немного воды к рыбе и потушите около 10 минут.

Яйца смешайте с молоком, посолите по вкусу. Хорошенько взбейте молочную смесь. На сковороде растопите сливочное масло и равномерно разложите кусочки рыбы. После этого залейте рыбу приготовленным соусом и запекайте в духовке при средней температуре до готовности.

Вам понадобится: 300 г филе рыбы, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, соль.

ВАРЕНИКИ

В молоко вбейте 1 яйцо, посолите, всыпьте муку и замесите крутое тесто. Творог пропустите через мясорубку или протрите сквозь сито, добавьте сахар, желток, 1 ст. л. растопленного сливочного масла, 1/2 ч. л. соли и тщательно перемешайте. Раскатайте тонко тесто, стаканом вырежьте кружочки, смажьте взбитым белком. Положите на каждый кружочек по 1 ч. л. творожной массы, края соедините и защипните. Опустите вареники в подсоленный кипяток и варите. Выньте, когда они всплывут, шумовкой. Положите на блюдо и полейте растопленным сливочным маслом. К столу подайте отдельно сметану, сахар или мед.

Вам понадобится: 0,5 кг творога, 3 яйца, 1/2 стакана молока, 2 стакана муки, 2 ст. л. сахара, 4 ст. л. сливочного масла, соль.

«КАПУСТА ОРИГИНАЛЬНАЯ»

Нашинкуйте свежую капусту, положите в кипящее молоко и варите до мягкости. Откиньте капусту на решето, переложите на сковороду, залейте сливками, посыпьте сухарями и сыром. Поставьте в духовку для запекания.

Вам понадобится: 1,5 л молока, 2 кочана капусты, 2 стакана сливок, 4 ст. л. тертых сухарей, 1 ст. л. тертого сыра.

КАША РИСОВАЯ

Промойте рис и засыпьте в кипящую воду (2 стакана), поварите 10

минут. Откиньте рис на сито; подождите, пока стечет вода. Подогрейте молоко и залейте рис; варите на слабом огне, помешивая, 15 минут. Добавьте соль, сахар по вкусу и накройте крышкой. Уберите в духовой шкаф, предварительно накрыв крышкой, чтобы каша упрела. Перед подачей заправьте кашу сливочным маслом.

Вам понадобится: 1 л молока, 1 стакан риса, сахар, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

МАННЫЕ ЛЕПЕШКИ «СЕНЬОР ЛЕОНСИО»

Сварите густую манную кашу на молоке, охладите. Нарезьте ее ровными ломтиками. Взбейте яйца. Обмочите ломтики каши в яйце и обваляйте в сухарях. Разогрейте сковороду со сливочным маслом и обжарьте манную кашу.

Вам понадобится: 1 л молока, 2,5 ст. л. сливочного масла, 1 стакан крупы манной, сахар, соль, 2 яйца, 3 ст. л. панировочных сухарей.

КАША ПШЕННО-ТЫКВЕННАЯ

Очистите тыкву кожуры и внутренность от семечек, нарежьте маленькими кусочками. Доведите молоко до кипения и залейте тыкву, добавьте соль, сахар по вкусу. Доведите до кипения и поварите 5 минут. Насыпьте пшено, перемешайте и варите еще полчаса. Перед подачей заправьте кашу сливочным маслом.

Вам понадобится: 1 л молока, 1 стакан пшена, 3 ст. л. сливочного масла, 700 г тыквы, сахар, соль.

КАША «ДЕТСКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ»

В кипящее молоко, помешивая, всыпьте тонкой струйкой манную крупу. Варите до загустения 15 минут. Добавьте сахар, соль, сливочное масло по вкусу, размешайте. Уберите в духовой шкаф, предварительно накрыв крышкой, на несколько минут.

Вам понадобится: 1 л молока, 1 ст. л. крупы манной, 2 ст. л. сливочного масла, сахар, соль.

МОЛОЧНАЯ КАША «ЛОШАДИНАЯ ФАМИЛИЯ»

В кипящее молоко всыпьте овсяные хлопья и варите, помешивая, до загустения. Добавьте соль по вкусу и растопленное сливочное масло.

Вам понадобится: 3 стакана молока, 1 стакан овсяных хлопьев, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

КАША «НА РУССКО-КИТАЙСКОЙ ГРАНИЦЕ»

Переберите рис и пшено. Промойте несколько раз в воде. Насыпьте крупы в кипящую воду (2 л) и варите несколько минут на слабом огне. Откиньте крупу на дуршлаг. Вскипятите молоко, насыпьте крупу и варите на слабом огне 15 минут. Добавьте соль, сахар по вкусу. Уберите в духовой шкаф, предварительно накрыв крышкой, на некоторое время. Перед подачей к столу полейте кашу растопленным сливочным маслом.

Вам понадобится: 1 л молока, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана пшена, 1,5 ст. л. сливочного масла, сахар, соль.

МОЛОЧНАЯ КАША С ЯИЧНЫМИ ЖЕЛТКАМИ

Сварите манную кашу. Сливочное масло разотрите с желтками, добавьте молока. Кашу разложите по тарелкам и в каждую порцию налейте приготовленный соус.

Вам понадобится: 1 стакан манной крупы, 5 стаканов молока, 1 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 1 ст. л. сливочного масла, 3 желтка, 0,5 стакана молока.

ШНИЦЕЛЬ

Окорок нарежьте тонкими ломтиками, замочите в молоке или сливках на 6 часов. Затем мясо хорошо отбейте, обваляйте во взбитых яйцах, в которые добавьте соль и перец, посыпьте мукой. Жарьте в хорошо разогретом жире 5 минут.

Вам понадобится: 500 г окорока, 3 яйца, молоко или сливки, ананас (свежий или консервированный), жир, соль, перец по вкусу.

ШНИЦЕЛЬ В ОРИГИНАЛЬНОМ СОУСЕ

Мясо мелко нарежьте или прокрутите на крупной мясорубке, посолите, поперчите, добавьте яйцо. Сформируйте шницели, обваляйте их

в муке, обжарьте на растительном масле.

Молоко вскипятите, растворите в нем крахмал, положите сливочное масло, посолите. Много укропа мелко нарежьте, добавьте в соус.

Обжаренные шницели потушите в вине. Выложите на большое блюдо, залейте соусом, украсьте дольками лимона и зеленым горошком.

Вам понадобится: 200 г свинины, 300 г говядины, 1 яйцо, мука, соль, перец по вкусу;

для соуса: 1 стакан белого вина, 2 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, 4 ч. л. крахмала, зелень укропа, соль по вкусу.

МОЛОЧНО-РЫБНЫЙ ДЕЛИКАТЕС

Подготовленную рыбу сбрызните соком лимона или разведенной лимонной кислотой. Приготовьте тесто: в муку добавьте желтки, соль, взбитый белок и разведите молоком. Рыбу нарежьте на небольшие кусочки в форме брусочков. Посолите, поперчите и обваляйте в тесте. Обжарьте в сильно разогретом растительном масле (фритюре). На блюдо положите салфетку и выложите рыбу, посыпьте зеленью. К рыбе подайте салат из свежих огурцов, редиса, зеленого лука, вкрутую сваренного яйца; заправьте майонезом.

Вам понадобится: 800 г рыбы (филе трески), 1 стакан муки, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана молока, 1/2 лимона, 2 яйца, соль, перец, зелень петрушки.

Но и вторые блюда — еще далеко не все, что можно приготовить с молоком. Кремы, десерты и различные коктейли, в состав которых входит молоко, — любимое лакомство не только детей, но и взрослых.

...

КСТАТИ!

Если вы хотите, чтобы купленная вами «сгущенка» была густой (а это так необходимо при выпечке, например тортов), нужно «сварить» ее. Для этого положите герметично закрытую банку в кастрюлю, в которую нужно налить немного воды, и поставьте кастрюлю на небольшой огонь. Через час-полтора можете смело открывать банку — «сгущенка» сварилась!

IV. МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ И ДЕСЕРТЫ

КОКТЕЙЛЬ «ЛЕД И ПЛАМЕНЬ»

Приготовьте кофе, остудите, процедите. Добавьте молоко и мороженое, взбейте всю смесь миксером.

Вам потребуется: 1 л молока, 0,5 л черного кофе, 7 ст. л. сливочного мороженого.

НАПИТОК «КЛУБНИЧНЫЙ»

Вскипятите молоко с сахаром. Клубнику тщательно вымойте, удалите плодоножки и протрите через сито. Осторожно, постоянно помешивая, влейте молоко, чтобы оно не свернулось. Все тщательно перемешайте и поставьте на холод.

Вам потребуется: 3 стакана молока, 800 г клубники, 4 ст. л. сахара.

НАПИТОК «ВЕЧЕРИНКА У ДРУГА»

Вскипятите молоко, охладите. Свежую малину промойте, очистите от плодоножек и разотрите с сахаром. Добавьте в малину молоко и взбейте миксером.

Вам потребуется: 3 стакана молока, 3 ст. малины, сахар по вкусу.

НАПИТОК «ДЖУНГЛИ»

Вскипятите молоко, охладите. Очистите банан, порежьте на кусочки и протрите через сито, смешайте с сахарной пудрой. Соедините все компоненты и взбейте миксером.

Вам потребуется: 3 стакана молока, 2 банана, 3 ст. л. сахарной пудры.

НАПИТОК «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

Вскипятите молоко, охладите. Спелую вишню промойте, удалите косточки и протрите через сито. Смешайте все компоненты и взбейте миксером.

Вам потребуется: 4 стакана молока, 700 г вишни, 4 ст. л. сахара.

НАПИТОК «СЛИВКИ»

Вскипятите молоко, охладите. Малину вымойте, очистите от плодоножек. Все компоненты смешайте и взбейте с помощью миксера. Добавьте в стаканчик при желании кубик льда.

Вам потребуется: 1,5 стакана молока, 2 стакана малины, 1/2 стакан сливок, 2 ст. л. сахара.

НАПИТОК «СМОРОДИНОВЫЙ»

Вскипятите молоко с медом, охладите. Промойте красную или черную смородину, очистите от плодоножек и протрите сквозь сито. Добавьте в смородину молоко, мешая, чтобы оно не свернулось и хорошо смешайте.

Вам потребуется: 4 стакана молока, 450 г смородины, 3 ст. л. меда.

НАПИТОК «ЮЖНЫЕ ДАРЫ»

Вскипятите молоко, охладите. Вымойте персики, удалите косточки. Плоды протрите сквозь сито. Смешайте все компоненты и взбейте с помощью миксера.

Вам потребуется: 2 стакана молока, 800 г персиков, 1 стакан сливок, 6 ст. л. сахарной пудры.

КОКТЕЙЛЬ «ПРИВЕТ ИЗ БРАЗИЛИИ»

Вскипятите молоко, охладите, добавьте сахар, желтки, кофе. Все смешайте с помощью миксера. Подавая, добавьте в стаканы по кубику льда.

Вам потребуется: 4 стакана молока, 4 ст. л. сахара, 4 яйца, 3 ст. л. растворимого кофе.

КОКТЕЙЛЬ «ОТЛИЧНЫЙ ПОПЛАВОК»

Разделите мороженое на две равные части. Одну положите в миксер, остальное пойдет на поплавок. Влейте вишневый сок, холодное молоко и взбивайте в течение 1–2 минут. Перед подачей к столу положите в фужер с

коктейлем оставшийся кусочек мороженого. Он смотрится, как настоящий поплавок. К этому коктейлю подайте десертные ложечки и свежие ягоды клубники.

Вам потребуется: 2 ст. л. вишневого сока, 70 г молочного мороженого, 3/4 стакана холодного молока.

КОКТЕЙЛЬ «КОФЕЙНЫЙ»

Вскипятите молоко, охладите. Взбейте сливки с сахарной пудрой, добавляя кофе. Все компоненты смешайте с помощью миксера.

Вам потребуется: 3 стакана молока, 2/3 стакана черного кофе, 5 ст. л. сахарной пудры, 1 стакан сливок.

КОКТЕЙЛЬ «ВАНИЛЬНЫЙ»

Вскипятите молоко с ванилином. Какао смешайте с сахаром и небольшим количеством молока. Добавьте все в молоко и охладите. Все смешайте с помощью миксера.

Вам потребуется: 4 стакана молока, 10 г ванилина, 4 ст. л. сахара, 3 яйца, 4 ст. л. какао.

НАПИТОК «МОЛОЧНЫЙ»

Вскипятите молоко. Взбейте желтки с сахаром и добавьте, помешивая, горячее молоко. Охладите, добавьте ванильный сахар и смешайте с помощью миксера.

Вам потребуется: 4 стакана молока, 4 ст. л. сахара, 3 яйца, 40 г ванильного сахара.

КОКТЕЙЛЬ-ФЛИП «АССОРТИ»

Сыр натрите на мелкой терке, высыпьте в миксер, добавьте желток, сок половинки лимона, молоко и малиновый сироп. Взбивайте в течение трех минут. Вылейте в бокал, сверху посыпьте тертым миндалем и поставьте на 20 минут в прохладное место.

Украсить этот коктейль вам будет совершенно не сложно. Помните главное условие — напитки должны быть красивыми, оригинальными и напоминать яркое оперение петушиного хвоста.

Вам потребуется: 1/2 лимона, 100 г сыра, 1 желток, 1/2 стакана холодного молока, 30 г малинового сиропа, 5 г тертого миндаля.

КОКТЕЙЛЬ «ШОКОЛАДНЫЙ»

Кипяченое молоко подогрейте и растворите в нем сахар и шоколад, охладите. Добавьте ликер и смешайте с помощью миксера. Подавая, положите в стаканы по кубику льда.

Вам потребуется: 3 стакана молока, 70 г шоколада, 1,5 ст. л. сахара, 3 рюмки шоколадного ликера.

КОКТЕЙЛЬ «ИЗЫСКАННЫЙ»

В молоко добавьте лимонный сок, коньяк, ананасовый сок и яйца, растертые с сахаром. Все компоненты смешайте с помощью миксера.

Вам потребуется: 2 стакана молока, 2 яйца, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. лимонного сока, 1 стакан ананасового сока, 3 рюмки коньяка.

КИСЕЛЬ «МИНДАЛЬНЫЙ»

Обварите кипятком миндаль, очистите и измельчите. Налейте в стакан холодное молоко и смешайте его с крахмалом. Остальное молоко подогрейте и влейте в истолченный миндаль. Накройте крышкой и дайте постоять час. Процедите молоко сквозь салфетку, всыпьте сахар и вскипятите. Добавьте муку, крахмал, разведенный в молоке, и еще раз доведите до кипения.

Вам потребуется: 1,5 л молока, 30 г миндаля, 1/2 стакана сахара, 6 ст. л. кукурузного крахмала.

КОКТЕЙЛЬ «МЕДОВЫЙ»

Взбейте с помощью миксера желтки, добавьте мед, малиновый сок, кипяченое молоко. Все компоненты смешайте с помощью миксера. Подавая, добавьте в стаканы по кубику льда.

Вам потребуется: 2 стакана молока, 1 стакан малинового сока, 3 яйца, 1 ст. л. меда, 2 рюмки коньяка.

КОКТЕЙЛЬ «ОРЕХОВЫЙ»

Грецкие орехи слегка поджарьте и растолките. Молоко вскипятите с сахаром и какао. Добавьте орехи и варите на медленном огне 30 минут. Затем снимите с огня, остудите. Добавьте яичные желтки и все взбейте венчиком. Разлейте по фужерам. Подавайте с соломинками и рассыпчатыми печеньями.

Вам потребуется: 100–150 г очищенных орехов, 5 яичных желтков, 2 стакана молока, 5 ч. л. какао, 6 ст. л. сахара.

КОКТЕЙЛЬ «ФРУКТОВЫЙ»

Мороженое взбейте с ягодами миксером, вылейте в фужер и залейте клюквенным морсом.

Вам потребуется: 100 г сливочного мороженого, 1 ст. л. клубники, 1 ст. л. черники, 100 г клюквенного морса.

КОКТЕЙЛЬ «ЧЕРНИЧНО-СМОРОДИНОВЫЙ»

Все ингредиенты смешайте в миксере в течение 1–2 минут, разлейте по бокалам и сразу же подавайте к столу.

Вам потребуется: 100 г черничного сока, 100 г сока красной смородины, 150 г сливочного мороженого, 200 г молока.

КОКТЕЙЛЬ-ФЛИП «БОЛТУШКА»

Яйца разотрите с сахарным песком, добавьте холодное молоко и сок черной смородины, взбивайте в миксере 2 минуты, разлейте по бокалам и поставьте в прохладное место на 20–30 минут. На край каждого бокала наденьте кружочек лимона. Подавайте с кубиками льда и соломинками.

Вам потребуется: 1 л черносмородинового сока, 0,5 л холодного пастеризованного молока, 2 яйца, сахар по вкусу, 4–5 кубиков пищевого льда.

КОКТЕЙЛЬ «ЭКЗОТИКА»

Консервированные ананасы и мандарины положите в бокал, в миксере взбейте мороженое, вишневый сироп и варенье. Залейте этой смесью фрукты в бокале.

Вам потребуется: по 1/2 ст. л. консервированных ананасов,

мандаринов, 150 г сливочного мороженого, 1 ст. л. вишневого сиропа, 1 ст. л. варенья из черной смородины.

БАНАНОВЫЙ НАПИТОК

Банан очистите, порежьте на кусочки. Взбивайте в миксере все компоненты в течение 1–2 минут.

Вам потребуется: 200 г молока, 1 банан, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. сливочного мороженого.

НАПИТОК «УГОЩЕНИЕ»

Сироп, молоко и мороженое хорошо взбейте и разлейте по бокалам. На края бокалов насадите дольки киви.

Вам потребуется: 1 л свежего молока, 300 г мороженого, 10 ст. л. вишневого сиропа, киви 1 шт.

НАПИТОК «ДИЕТИЧЕСКИЙ»

Простоквашу охладите, взбейте с мелко нарезанной зеленью, добавьте соль по вкусу.

Вам потребуется: 1 л простокваши, соль, зелень укропа.

НАПИТОК «ТОМАТНЫЙ»

Простоквашу охладите, добавьте томатный сок, сметану и тщательно смешайте. Можно добавить зелень.

Вам потребуется: 1 л простокваши, 3 стакана томатного сока, 1 стакан сметаны, соль.

НАПИТОК «ОГУРЕЧНЫЙ»

Кислое молоко охладите. Натрите на крупной терке свежие огурцы, мелко нарежьте зелень, смешайте с простоквашей. Смесь взбейте с помощью миксера, посолите по вкусу.

Вам потребуется: 4 стакана простокваши, 300 г свежих огурцов, соль, зелень.

НАПИТОК «ОЗОРНИК»

Простоквашу охладите. Взбейте молоко, добавляя томатный и морковный сок. Посолите по вкусу.

Вам потребуется: 2/3 л простокваши, 1,5 стакана морковного сока, 1 стакана томатного сока, соль по вкусу.

НАПИТОК «СИМФОНИЯ»

Простоквашу охладите. Взбейте молоко, добавляя томатный сок и яблочное пюре, соль и сахар по вкусу.

Вам потребуется: 3 стакана простокваши, 2 ст. яблочного пюре, 1 стакан томатного сока, соль, сахар по вкусу.

КРЕМ «ФАНТАЗИЯ»

Очистите миндаль, измельчите и разведите молоком. Процедите, отожмите и всыпьте сахар. Отделите яичные желтки, смешайте с миндальным молоком, размешайте и процедите сквозь сито. Влейте смесь в формочки и поставьте в посуду с кипящей водой. Как только поставите, то сразу уменьшите огонь, чтобы вода не кипела. Когда молоко загустеет так, что его будет можно резать ножом, выньте формы и поставьте в холодное место. Выложите крем на блюдо и полейте сиропом, молочным или шоколадным соусом.

Вам потребуется: 3 стакана молока, 1/2 стакана сладкого миндаля, 1/2 стакана сахара, 10 г горького миндаля, сироп или молочный соус к сладким блюдам.

КРЕМ «ЯИЧНЫЙ»

Сварите крепкий кофе и смешайте его с кипяченым молоком, сахаром, яичными желтками. Тщательно размешайте и процедите сквозь сито. Влейте смесь в формочки и поставьте в посуду с кипящей водой. Как только поставите, то сразу уменьшите огонь, чтобы вода не кипела. Когда молоко загустеет так, что его можно резать ножом, выньте формы и поставьте в холодное место. Выложите крем на блюдо и украсьте нарезанными бананами, киви, клубникой.

Вам потребуется: 2,5 стакана молока, 3/4 ст. молотого кофе, 2/3

стакана сахара, 10 яиц.

КРЕМ «ЯИЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ»

Натрите на терке шоколад, всыпьте его вместе с сахаром в молоко и вскипятите. Когда молоко остынет, добавьте желтки, размешайте и процедите сквозь сито. Влейте смесь в формочки и поставьте в посуду с кипящей водой. Как только поставите, то сразу уменьшите огонь, чтобы вода не кипела. Когда молоко загустеет так, что его будет можно резать ножом, выньте формы и поставьте в холодное место. Выложите крем на блюдо и полейте молочным соусом или подайте соус отдельно.

Вам потребуется: 2 стакана молока, плитка шоколада, 10 яиц, 1/2 стакана сахара.

КРЕМ «СЛИВОЧНЫЙ»

Растворите желатин в холодной воде и оставьте на 20 минут, после чего отожмите и растворите, хорошо помешивая, в 1/4 стакана кипятка. Влейте сливки в кастрюлю, поставьте в холодную воду и взбивайте до образования густой пены. Добавьте, все время помешивая, сахарную пудру, ванилин по вкусу и влейте растворенный желатин. Разлейте крем в формочки и охладите.

Вам потребуется: 1,5 стакана густых сливок, 2/3 стакана сахарной пудры, 12 г желатина, ванилин.

КРЕМ «УИК-ЭНД В ДЕРЕВНЕ»

Влейте сметану в кастрюлю, поставьте в холодную воду. Добавьте в сметану сахар, ванилин по вкусу и взбивайте, пока сметана не увеличится вдвое. Малину тщательно вымойте в холодной воде и протрите сквозь сито. Смешайте сметану с протертой ягодой и добавьте, все время помешивая, растворенный желатин. Разлейте крем в формочки, положите по клубничке и охладите.

Вам потребуется: 1 стакан сметаны, 10 г желатина, 1/2 стакана сахарной пудры, ванилин, 250 г малины.

ТВОРОЖНАЯ МАССА «РАДОСТЬ МЕДВЕЖАТ»

Протрите творог через сито. Желтки разотрите с сахаром и подогретым медом. Все компоненты смешайте, добавьте мягкое сливочное масло и взбейте. Подайте отдельно к столу взбитые сливки.

Вам потребуется: 250 г творога, 1 яйцо, 150 г натурального меда, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара.

ШОКОЛАДНЫЙ ТВОРОГ

В небольшую кастрюлю положите масло, сметану, какао, сахар, варите на медленном огне, непрерывно помешивая, до получения однородной массы. Творожную массу смешайте с молоком, орехами, полейте шоколадом и перемешайте. Сверху посыпьте тертым шоколадом. Выложите смесь в десертную вазочку, поставьте в холодильник. Этот десерт хорошо сочетается с ликерами.

Вам потребуется: 200 г творожной массы, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. какао, 200 г сметаны, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. тертого шоколада, 1/4 ч. л. ванили, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. молотых орехов.

ТВОРОЖНАЯ СМЕСЬ «ПРЕЛЕСТЬ»

Яблоко и персик очистите от косточек, мелко порежьте или натрите на терке. Смешайте их со всеми остальными компонентами, заправьте сметаной, уложите в вазочку, поставьте в холодильник, и через час этот простой фруктовый салат станет прекрасным дополнением к десертам вашего стола.

Вам потребуется: 200 г творога, 1 яблоко, 1 персик или абрикос, 1 ст. л. изюма, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, 1 ст. л. сметаны.

ТВОРОГ «ОСТРЫЙ»

Нарежьте мелко помытый зеленый лук, смешайте с творогом, посолите по вкусу и залейте сметаной.

Вам потребуется: 250 г творога, 50 г зеленого лука, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

ДЕСЕРТ «СКРОМНЫЙ»

Почистите овощи, порежьте ломтиками и выложите один слой в

кастрюлю так, чтобы было закрыто дно. На овощи выложите слой крупы. Слой крупы должен быть немного больше овощного. На крупу снова положите слой овощей, затем другую крупу. И так, пока кастрюля не заполнится. Внизу и вверху должен быть овощной слой. Влейте в кастрюлю горячую подсоленную воду, чтобы она покрывала содержимое, поставьте на сильный огонь и доведите до кипения. Когда вода закипит, выключите огонь, закройте крышкой и настаивайте в течение 30–40 минут. Затем все перемешайте и добавьте молоко.

Вам потребуется: любые овощи (свекла, морковь, кабачки, репа, тыква, капуста) и любая крупа (рис, пшено, перловка), 0,5 л молока.

«ПРИЯТНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ»

Размягченное сливочное масло нарежьте на небольшие кусочки, положите в кастрюлю и взбивайте до пышности деревянной лопаточкой. Добавьте сахар, ванилин по вкусу, щепотку соли, какао и все хорошо перемешайте. Протрите творог через сито. Добавляйте небольшими порциями творог и сметану, тщательно вымешивая. Выложите готовую массу на блюдо, украсьте толчеными орехами или свежими ягодами. Уберите в холодное место.

Вам потребуется: 0,5 кг творога, 3 ст. л. сметаны, 150 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 ст. л. какао, ванильный сахар.

ЖЕЛЕ ИЗ ПРОСТОКВАШИ

Смешайте простоквашу с сахаром и ванилином, хорошо взбейте, добавьте растворенный желатин. Перемешайте, разлейте в формочки и уберите в холодное место. Для желе желательно использовать пастеризованную простоквашу.

Вам потребуется: 0,5 л простокваши, 15 г желатина, 4 ст. л. сахара, 5 г ванилина.

ДЕСЕРТ «ФРУКТОВОЕ РАЗНООБРАЗИЕ»

Очистите апельсины, бананы и нарежьте их, добавьте измельченные грецкие орехи, изюм, сок лимона с сахаром. Затем аккуратно смешайте десерт с шариками мороженого и сразу же подавайте к столу. В зависимости от ваших возможностей и фантазии вы можете менять

составные части десерта, главное — в погоне за экзотикой не увлекайтесь слишком сильно и подбирайте компоненты, подходящие друг к другу.

Вам потребуется: 2 апельсина, 1 лимон, 2 банана, 2 ст. л. грецких орехов, 1 ст. л. изюма, 1 ч. л. сахара, 150 г мороженого.

СОУС ИЗ СГУЩЕННЫХ СЛИВОК

В кувшине нагревайте патоку, сахар и масло до тех пор, пока смесь не станет однородной (сахар и масло должны растаять). Затем добавьте в соус сгущенные сливки или молоко (без сахара), лимонный сок и все перемешайте. При остывании соус будет густеть, особенно если остывает в холодильнике. К бисквиту соус можно подать разбавленным (добавьте еще небольшое количество молока или сливок).

Вам потребуется: 175 г патоки, 65 г сахара, 50 г масла, 75 г сгущенных сливок, 50 мл лимонного сока.

ПУДИНГ С ИЗЮМОМ

Яичные желтки, молоко, мед смешайте, осторожно введите взбитые белки, затем добавьте рис, изюм, все перемешайте и перелейте в неглубокую форму. Выпекайте при небольшой температуре 30 минут. Готовность пудинга проверяйте деревянной палочкой, к ней не должны прилипать крошки. Испеченный пудинг нарежьте кусочками и переложите на сервировочные тарелки.

Вам потребуется: 3 яйца, 1 стакан молока, 3 ст. л. меда, 3 ст. л. молочной рисовой каши, 1 ч. л. изюма, 1 ст. л. растительного масла.

ДЕСЕРТ «ПОТРЯСАЮЩИЙ»

Очистите мандарин и персик от кожицы и семян. Соки смешайте, добавьте ванилин, корицу, дольки мандарина, персика и проварите 5 минут. Смесь охладите, залейте ею мороженое, сверху полейте йогуртом. Десерт «Потрясающий» понравится как вам, так и вашим гостям, мы ни капли не сомневаемся в этом.

Вам потребуется: 400 г мороженого, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. апельсинового сока, 1 мандарин, 1 персик, 1 ст. л. йогурта, 1/2 ч. л. ванилина, 1/4 ч. л. корицы.

ДЕСЕРТ «РИСОВЫЙ»

Бананы очистите, нарежьте колечками и слегка обжарьте на сливочном масле, затем добавьте рис, воду. Через 5 минут влейте молоко и варите на медленном огне 10 минут. В готовое блюдо можно добавить немного корицы и сахара, и вы почувствуете себя очутившимися на каком-нибудь побережье.

Вам потребуется: 400 г риса, 3 банана, 3 ст. л. сливочного масла, 600 г воды, 250 г молока, корица, сахар.

ТОРТ С ЗЕФИРОМ

Зефир порежьте кружочками, сливки взбейте с сахаром. Уложите кружки зефира одним слоем на блюдо, полейте их сливками, клюквенным вареньем с измельченными орехами, сверху украсьте дольками мандаринов. Повторите слои в том же порядке. Поставьте торт в холодильник на 8 часов.

Вам потребуется: 1 кг зефира, 1 ст. клюквенного варенья, 1 кг мандаринов, 500 г сливок, 200 г грецких орехов, 200 г сахара.

КОФЕ «ВЗРЫВ ЭМОЦИЙ»

Воду вскипятите и ополосните кипятком кофейные чашки. Всыпьте в чашки необходимое количество кофе и залейте кипятком. В каждую из чашек опустите кусочек мороженого. Количество мороженого в чашке зависит от того, насколько вы любите это лакомство. Если вы считаете, что сахар необходим, то добавьте его по вкусу.

Чашечку кофе во время ланча можно превратить в настоящее лакомство для сладкоежек. А почему бы и нет? Конечно, кофе «Взрыв эмоций» не для каждого дня. Но позволяйте себе эту маленькую роскошь как можно чаще.

Вам потребуется: 2–3 ч. л. растворимого кофе, 1/2 л воды, 50 г мороженого пломбир, сахар по вкусу.

Мы предлагаем любителям молочного мороженого не тратить деньги и не покупать его в магазинах, а приготовить его самим. Такой способ имеет массу преимуществ — вы проведете с пользой время, а заодно приготовите вкусное лакомство. Ну что, приступим к делу?

МОРОЖЕНОЕ МОЛОЧНОЕ

Прокипятите молоко с сахаром. Взбейте 4 желтка и 4 яйца (можно взбить одни желтки) и постепенно подливайте их в теплое молоко, непрерывно помешивая. Поставьте на огонь и размешивайте, пока смесь не загустеет, но не доводите до кипения. Снимите с огня, мешайте еще 3–4 минуты, пока смесь немного не остынет, добавьте ванилин. Процедите через сито и уберите в холодное место, чтобы смесь остыла. Полученный крем заморозьте в специальной машине-мороженице. Теперь вы знаете, как приготовить молочное мороженое. Добавляя в него ароматические вещества, любимые орехи и фрукты, вы получите новый вид мороженого. Можете подавать его в разных формах и именовать, как пожелает ваша душа, все зависит от вашей фантазии.

Вам потребуется: 1 л молока, 1,5 ст. сахара, 10 яиц, 2 пакетика ванильного порошка.

В наше время рядом с кофе и чаем, ставшими уже традиционными, занимают прочные позиции новые напитки. К разряду вкусных и полезных относится йогурт. Непроста его очень любят дети и молодежь. А взрослые, наверное, просто еще не распробовали замечательный вкус этого напитка. Для них и для тех, кто хочет узнать какой-нибудь новый рецепт йогурта предназначены наши советы.

ЙОГУРТ «ОТЛИЧНЫЙ»

Йогурт можно купить, они продаются самые разнообразные. Но если вам не хочется тратить на это деньги или вы отдаете предпочтение всему натуральному, то сделать йогурт по силам и в домашних условиях. Йогурт имеет особый вкус и хранится не более суток. На кисломолочной основе с использованием фруктов, овощей и соков вы можете приготовить именно то, что устроит ваш вкус.

Ряженку охладите в холодильнике и вылейте в глубокую неметаллическую посуду. Засыпьте в ряженку сахарную пудру и взбейте. Не переставая взбивать, тонкой струйкой влейте в ряженку яблочный сок. Тщательно взбейте полученную смесь до однородной массы.

Ягоды малины переберите, промойте холодной водой и дайте стечь воде с ягод. После этого ягоды аккуратно добавьте в йогурт и размешайте смесь ложкой. Йогурт немного охладите, и он готов к употреблению.

Вам потребуется: 500 г ряженки, 50 г ягод малины, 5 ст. л. яблочного

сока, 4 ч. л. сахарной пудры.

ЙОГУРТ «МЕДОВО-АНАНАСОВЫЙ»

Охлажденную ряженку взбейте с абрикосовым соком. Мед слегка растопите до жидкого состояния и постепенно вливайте в ряженку. Теперь тщательно взбейте йогурт. После того как вы получите однородную массу, добавьте мякоть ананаса и перемешайте йогурт. Ананас можно использовать не только свежий, но и консервированный.

В выборе фруктов и соков для йогурта вы можете проявить фантазию и вкус. Конечно, во многом это зависит от ваших возможностей. В летнее время года фрукты вполне доступны, и поэтому пусть йогурт станет привычным напитком для ланча. А если к зиме он перейдет в привычку, то для йогурта можно использовать свежемороженые или консервированные фрукты.

Вам потребуется: 500 г ряженки, 20 г меда, 50 г мякоти ананаса, 4 ст. л. абрикосового сока.

...Ну и, наконец, последний раздел из нашей кулинарной главы. «Last, but not least», — говорят англичане, что означает «последний, но не худший». Итак, облизывайте ваши пальчики, ведь мы переходим к изделиям из теста!

V. ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОЛОКА

СДОБНЫЕ БУЛОЧКИ

Просеянную два раза муку высыпьте в квашню, сделайте в ней углубление, в которое вылейте теплое молоко и покрошите в него дрожжи. Оставьте на 10 минут до полного растворения. Затем добавьте растопленное масло, яйцо, 4 ст. л. сахара, соль. Хорошо перемешайте и высыпьте муку. Замесите тесто и поставьте его в теплое место.

После того как тесто подойдет во второй раз, приступайте к разделке. Тесто поделите на шестьдесят частей, каждую из которых раскатайте в тонкий жгут. Затем соедините их по три у основания и заплетите в косички, концы которых защипните. Готовые косички уложите на противень, смажьте взбитым желтком и посыпьте миндалем, смешанным с 4 ст. л. сахара. Дайте им 15 минут постоять и ставьте в горячую духовку. Выпекайте 25–30 минут.

Вам потребуется: 500 г муки, 1 стакан молока, 30 г дрожжей, 2 яйца, 8 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла, 100 г очищенного молотого миндаля, соль на кончике ножа.

ВАТРУШКИ

Приготовьте тесто из 1 кг муки, 2 стаканов молока, 2 яиц, 60 г дрожжей, 200 г сметаны, 1/2 стакана сахара по основному рецепту, описанному выше.

После того, как замесите тесто, займитесь приготовлением творожной массы для начинки. Для этого пропустите творог через мясорубку, желательно два раза, добавьте в него сливки, яйца, сахар, соль, крахмал и какао. Размешайте до получения однородной массы.

Когда тесто подойдет во второй раз, выложите его на разделочную доску, посыпанную мукой. Тесто разделите на три-четыре части, каждую из них раскатывайте, вырезайте кружки большим стаканом, края которого не забывайте обмакивать в муку, чтобы к ним не приставало тесто. По центру каждого кружка ножиком делайте небольшие дырочки, чтобы из них не вываливалась начинка. В каждую прорезанную лепешку кладите

творожную массу, края тщательно запывайте, чтобы начинка не вытекала.

Готовые ватрушки уложите на противень, смазанный растительным маслом, и дайте им 10–15 минут, чтобы они подошли. После чего поставьте их в духовку, разогретую до 220 градусов. Время выпечки 30–40 минут.

Готовые ватрушки снимите с противня на сухую разделочную доску, смажьте сладкой водой (1/2 ст. воды и 3 ст. л. сахара), дайте остыть и уложите на блюдо.

Вам потребуется: 1 кг муки, 60 г дрожжей, 2 стакана молока, 200 г сметаны, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1 ч. л. соли.

для шоколадной творожной начинки: 300 г творога, 1 ст. сливок, 3 ст. л. какао, 1 стакан сахара, пакетик ванильного порошка, 1/2 ч. л. соли, 1 ч. л. картофельного крахмала.

ФАНТАЗИЯ КАРЛСОНА

Муку смешайте с дрожжами, молоком, сахаром, солью и маслом. Тесто оставьте подходить на 1 час. Миндаль мелко покрошите, изюм промойте горячей водой и просушите, цукаты порежьте, добавьте в тесто, добавьте кардамон и дайте тесту еще немного подойти. Готовое тесто выложите в формы, смазанные маслом. Выпекайте при температуре 200 градусов 70–80 минут. Прежде чем вынимать пирог из духовки, убедитесь, что он готов с помощью спички. Сверху посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется: 750 г муки, 70 г дрожжей, 100 г сахара, 1 стакан молока, 400 г масла, ванильный сахар, 1 ч. л. кардамона, 700 г изюма, 150 г миндаля, 120 г цукатов, масло для смазки противня.

ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ

Замесите тесто из муки, яиц, масла. Разведите дрожжи в молоке и добавьте их в тесто. Поставьте тесто подходить на ночь в теплое место. Утром тесто еще раз хорошо перемешайте и сложите в формы для выпечки до половины их высоты. Форма должна быть смазана маслом и обсыпана сухарями. Когда положите в нее тесто, дайте ему немного подняться, помажьте сверху яйцом и поставьте выпекать в духовку при средней температуре. Вы узнаете, что кулич готов, когда его корочка будет румяной.

Вам потребуется: 100 г дрожжей, 700 г муки, 7 яиц, 1 стакан сахара, 300 г масла, 1/2 стакана молока, ванилин.

КУЛИЧ С ИЗЮМОМ

Муку насыпьте в кастрюлю и заварите ее горячим молоком. Молоко вливайте постепенно, постоянно помешивая, пока не получится гладкого теста. Добавьте в него дрожжи разведенные молоком, сахар, яйца, соль, масло. Месите тесто до тех пор, пока оно не будет отставать от рук. Оставьте его в теплом месте до следующего дня. На следующий день, когда тесто поднимется, добавьте в него изюм и ванилин. Выложите тесто в смазанные формы до половины, дайте немного подняться, смажьте яйцом и выпекайте при средней температуре.

Вам потребуется: 1 кг муки, 3 стакана молока, 100 г дрожжей, 400 г сливочного масла, 200 г сахара, 6 яиц, 200 г изюма, ванилин, 1 ч. л. соли.

РАССТЕГАИ С ПОЧКАМИ

Дрожжи разведите в теплом молоке или воде, добавьте 1 ст. л. сахара и поставьте куда-нибудь в теплое место, чтобы дрожжи разошлись. Оставшееся молоко разогрейте на небольшом огне и положите в него сливочное масло, подождите немного, пока оно растопится. Отдельно взбейте яйца с солью и добавьте эту смесь и дрожжи к теплomu молоку.

В большой миске или чашке просейте муку, чтобы удалить из нее всякие примеси и ввести воздух, так тесту подниматься будет легче. Сделайте в ней небольшое углубление и вылейте туда приготовленную смесь, замесите тесто и поставьте его на 2–2,5 часа в теплое место, чтобы оно поднялось. Только начинайте выпекать сразу, как только оно поднимется, иначе тесто в ваших расстегаях будет кислым и невкусным. Теперь выложите его к столу, предварительно посыпанный мукой, и разделите на небольшие шарики, оставьте их на десять минут. После этого раскатывайте их скалкой, положите в них начинку, защипните края, не забудьте оставить небольшую дырочку.

А начинку приготовьте следующим образом: сырые почки пропустите через мясорубку и обжарьте на растительном масле, еще раз пропустите через мясорубку. Добавьте в почки поджаренный лук, мелко порезанную зелень и яйца, сваренные вкрутую, соль. Если вы предпочитаете отварные почки, то налейте в начинку 0,5 стакана бульона, так они будут вкуснее и

сочнее. После того как вы слепите расстегай из теста, положите сверху небольшую дольку отварного яйца и так выпекайте в разогретой духовке 20–25 минут.

Вам потребуется: 500 г муки, 20 г дрожжей, 100 г сливочного масла или маргарина, 4 ст. л. растительного масла, 1 стакан воды или молока, яйцо, сахар и соль по вкусу.

для начинки: 500 г говяжьих почек, 1 луковица, 2 яйца, сваренных вкрутую, петрушка, зеленый лук, соль и перец по вкусу.

«ВКУСНЯТИНА»

Смешайте муку, яйца, масло, соль и воду. Хорошо вымесите тесто. Грудинку и лук мелко нарежьте и поджарьте. Шампиньоны промойте, дайте стечь, нарежьте тонкими ломтиками и потушите с томатом, солью, перцем, маслом, грудинкой. Тушите до тех пор, пока не выпарится вся жидкость.

Тесто раскатайте толщиной 2 мм, выложите начинку и скатайте в рулет, сверху смажьте яйцом, взбитым с молоком. Выложите на смазанный маслом противень, дайте немного постоять, а затем выпекайте в духовке 40 минут при температуре 180 градусов.

Вам потребуется: 200 г грудинки, 3 луковицы, 300 г шампиньонов, 2 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. масла, 1 яйцо, 2 ст. л. молока.

для теста: 1 стакан муки, 2 яйца, 200 г масла, щепотка соли.

ПИРОГ С ГРИБАМИ

Приготовьте тесто — сначала растворите дрожжи в теплой кипяченой воде так, чтобы была «шапка». Добавьте 2 ст. л. сахара, все перемешайте и оставьте на ночь.

Яйца смешайте с 4–6 ст. л. сахара, все перемешайте и добавьте соли (1 ст. л.), простокваши (или молока) и 8–10 ст. л. муки. Теперь все смешайте, потом положите в тесто размягченный маргарин и растительное масло. Опять все перемешайте и поставьте в тепло на 2–3 часа. Тесто должно подойти. Осадите тесто 2 раза.

Начинка: сушеные грибы промойте и отварите до готовности. После того как грибы готовы, снова промойте их холодной водой, порежьте мелко и положите на сковороду, смазанную жиром. Обжарьте их вместе с порезанным мелко луком. В конце жарки добавьте в грибы соль и перец по

вкусу.

Готовое тесто разделите на 2 равные части. Из одной части раскатайте скалкой слой толщиной 1–1,5 см, положите его на смазанный жиром противень. Теперь выложите готовую начинку на слой, а из второй части теста раскатайте такой же толщины слой и положите сверху начинки. Дайте пирогу немного постоять в теплом месте. Перед тем как поставить его в духовку, помажьте сверху яйцом. Теперь ставьте пирог в духовой шкаф и выпекайте до готовности, то есть в течение 40–50 минут.

Вам потребуется: 100 г дрожжей, 100 г сахара, 4–6 яиц, 1 ст. л. соли, 1 л молока (или лучше простокваши), 2–3 стакана пшеничной муки, 0,5 пачки сливочного маргарина (то есть 125 г), 3 ст. л. растительного масла.

Для начинки — 150–200 г сушеных грибов, 1–2 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, соль и черный молотый перец по вкусу.

БЛИНЧИКИ «ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ»

Все ингредиенты хорошо перемешайте (по возможности лучше это сделать миксером). Смажьте сковороду каким-нибудь жиром, хорошо ее раскалите и выпекайте блинчики на большом огне.

Блинчики можно подавать с медом, сметаной, маслом и вареньем, а также класть в них какую-нибудь начинку, например творог.

Вам потребуется: 1 л молока, 2–3 яйца, соль, сахар по вкусу, мука, растопленное масло 120–130 г.

БЛИНЫ «РУССКИЕ»

1. В дрожжи влейте 2 ст. молока, добавьте туда же половину того количества муки, которое указано в рецептуре, все перемешайте и поставьте в теплое место на 1 час. Дождитесь, пока тесто увеличится в объеме, по крайней мере, в два раза.

2. Смешайте сахар с яйцами и вбейте полученную смесь в опару, то есть в увеличившееся тесто, добавьте туда же растительное масло и все хорошо перемешайте. Теперь засыпьте в тесто вторую половину муки и, снова все перемешав, влейте молоко, которое должно быть не холодным, а немного подогретым. Во второй раз поставьте тесто подходить на час.

3. Когда тесто подошло и увеличилось в 2–3 раза, «осадите» его — хорошо размешайте. Снова оставьте тесто в теплом месте на полчаса. Когда это время пройдет, смело можете приступить к выпеканию блинов.

Вам потребуется: 0,5 кг пшеничной муки, 40 г дрожжей, 4 яйца, 3 ст. л. сахара, 1 л молока, 1,5 ч. л. соли, 2 ст. л. растительного масла.

VI. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ну вот, наша книга и подошла к концу. Надеемся, что вы смогли не только с интересом провести свое свободное время, но и извлечь пользу из всего того, о чем мы рассказывали. Уверены, что теперь у вас не осталось никаких сомнений в полезности... да что там — в незаменимости молока. Лечение, косметические сеансы и оздоровление кожи, приготовление различных блюд, начиная с супов и заканчивая алкогольными коктейлями, — во всем этом молоко принимает самое непосредственное участие.